Les conseils et recettes de Cyril Lignac

Vie pratique

100 RECETTES DANS CE NUMÉRO

Gourmand

N°212 • 2,60€ • DU 7 AU 20 AVRIL 2011

Sa majesté LE CHOCOLAT

C'EST LA SAISON
Sacrée rhubarbe

FAIT-MAISON
10 RECETTES DE MACARONS PARFAITS

ENQUÊTE
Faire ses courses alimentaires sur Internet

Soufflé chocolat café

BUFFETS DE SAISON
FAITES ENTRER LE PRINTEMPS…

3 264420 110085

Le Champignon de Paris, le légume qui a Tout Bon

Avec ses **protéines**, ses **vitamines**, ses fibres et sa faible teneur en calories, le Champignon de Paris participe à votre équilibre alimentaire au quotidien. Cru ou cuit, chaud ou froid, nature ou cuisiné, il est très simple à préparer et toujours délicieux.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE. FranceAgriMer

MRM WORLDWIDE - Crédits Photos : Sabine Villiard / Vittorio Bergamaschi

*Vie pratique Gourmand
n°1 des magazines de cuisine
source OJD 2009 ventes au numéro cumulées sur une année

Sommaire

N°212 du 7 au 20 avril 2011

4 **Actus gourmandes**

9 **C'est la saison… et les fiches recettes**
La rhubarbe, les radis, les navets, l'agneau, les noix de macadamia, le wasabi

16 **Nouveau dans mon assiette**
L'actualité dans les rayons

18 **Zoom sur…**
Les courses en ligne

22 **DOSSIER RECETTES**
Leurs majestés chocolat et macarons

25 **LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC**
Truffes au chocolat

Gâteau géant

Et toujours les conseils et recettes de Cyril Lignac

47 **MON CAHIER PRATIQUE**

48 **L'art de recevoir**
J'invite comme à Cuba

51 **Un produit 5 recettes**
Facile, économique et rapide, le caramel

52 **Trucs & astuces**
Invitation autour d'un buffet

55 **La rédaction a goûté**
Les nouveaux chewing-gums

56 **Ma cuisine éco**
Les pommes de terre grenaille

58 **Un outil à la loupe**
Les ustensiles de table chics

60 **Ma cuisine verte & bio**
Des infos écolo-gourmandes

63 **15 JOURS D'IDÉES MENUS**
Le plein de propositions pour composer ses repas et le mémo pratique à découper

80 **Enfants**
Vrai-faux alimentation et acné

82 **Bien-être**
Se nourrir en protégeant la planète

84 **Balade gourmande**
La Normandie, royaume du petit-suisse

88 **Bonnes bouteilles**
Les vins de la côte roannaise

89 **LES FICHES RECETTES**
Végétariennes, familiales, minceur

98 **Almanach**
Savoirs et saveurs d'hier et d'aujourd'hui

Service abonnements et anciens numéros
VIE PRATIQUE GOURMAND
BP 945
60732 Sainte-Geneviève Cedex.
Tél. 03 44 62 52 27
abonnements@axelspringer.fr

Pour vous abonner rendez-vous en page 62

Le billet de la rédaction

Ça y est ! Que tous les gourmands de France se réjouissent, voici venu le temps du chocolat… En soufflé gonflé, en mousse aérienne, en truffes fondantes, en boissons onctueuses ou encore en gros gâteaux et tartes super cacaotées, vous n'aurez que l'embarras du choix. Un conseil : plutôt que de choisir une recette, testez-les toutes ! Et faites-vous encore plus plaisir avec notre dossier consacré aux macarons tout ronds. La bonne nouvelle ? Notre prochain numéro sera consacré aux recettes vapeur et papillotes, alors régalez-vous de ce spécial chocolat sans complexes, vous vous rattraperez dans 15 jours.
Bon appétit et bonne lecture.

Dany Duran rédactrice en chef

ACTUS **GOURMANDES**

Par Michèle Vaillant et Serge Hennebert

Œuf de luxe

Cette année, sous la houlette de Guy Krenzer, chef exécutif et directeur de la création, chefs pâtissiers mais aussi chefs cuisiniers de la Maison Lenôtre ont uni leurs talents pour offrir des œufs de Pâques toujours plus surprenants. Ici, l'œuf se pare d'or fin appliqué délicatement au pinceau et se décline en version salée avec un foie gras de canard truffé qui enchantera les parents.

Œuf précieux : pièce de 420 g et 90 g de pain d'épices (pour 6 personnes), 145 € sur commande chez Lenôtre. Plus d'info : www.lenotre.fr

€ Bon plan

NE JETEZ PLUS

Le pain rassis peut avoir une seconde vie. Il suffit de l'humidifier un peu sous l'eau et de le mettre quelques minutes au four. Il sortira tout frais et tout chaud.

ÉCONOMIE ANNUELLE :
ENTRE 50 ET 100 €

Souriez

Smiley et Zak design illuminent les repas avec une ligne «souriante» dédiée à la table. Vendus à des prix très abordables (17,50 € le pichet à eau ou le plateau, et 3,90 € le verre), ces produits égayeront les repas et sont disponibles en version pop art, transparent et classic fuchsia.

LE TOP 3

DES RECETTES LES PLUS CONSULTÉES SUR... Marmiton.org

1. **Velouté de carotte au cumin**
2. **Chich taouk (poulet mariné grillé, recette libanaise)**
3. **Gâteau chocolat ultra rapide (micro-ondes)**

SUSHIS, MAKIS...

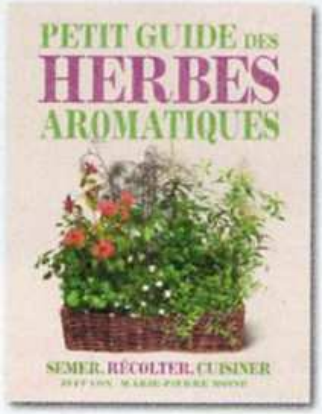
Ce coffret comprend tout le matériel nécessaire pour réaliser des sushis, et un livre dans lequel les techniques sont expliquées pas à pas : la cuisson du riz à sushis, la confection des pièces et le roulage des makis. Avec, en plus, près de 30 recettes faciles à réaliser : sushis de saint-jacques ou aux œufs de saumon, makis poivron-chèvre... La réussite à portée de main.

• Coffret « Sushi », de Marie-Laure Tombini, éd. Fleurus, 19,90 €.

DU JARDIN À L'ASSIETTE

Un livre avec 250 recettes pour avoir toujours des herbes fraîches pour aromatiser la cuisine : semer, récolter et cuisiner.

• « Petit Guide des herbes aromatiques », de Jeff Cox & Marie-Pierre Moine, éd. Le Courrier du livre-Trédaniel, 18 €.



Étonnant

« Parfums de table » est une formule inédite créée à partir d'ingrédients exclusivement naturels comme les huiles essentielles de fleurs, de résine, de baume, de fruits ou de poudre d'épices. Quelques pincées suffisent à exhaler ou sublimer les recettes les plus simples. Le principe ayant séduit les chefs de cuisine, c'est tout naturellement que Cyril Lignac a signé deux coffrets d'épices et de sucres parfumés, issus des saveurs et parfums collectés durant ses voyages. Souvenirs de Marrakech, de Malaisie, de Madras…

Chaque coffret « Parfums de table by Cyril Lignac » évoque trois univers et est vendu 23 € pièce. En vente sur www.parfumsdetable.com

Cuisson saisissante !

Idéale pour les amateurs de goût grillé et de cuisson saine, cette petite plancha nomade est très pratique. De taille intermédiaire (39 x 30 cm), elle s'adapte parfaitement à une cuisson sur cuisinière, sur plaques (sauf induction) ou sur barbecue.

« La plancha design », by Appolia et Jacky le Faucheur, est vendue 68 €.
Plus d'infos sur www.appolia.com

Duo de choc

Avec son corps en acryl révélant en transparence un bel habillage d'un noir profond, Bali est le nouvel écrin imaginé par Peugeot pour accueillir, comme il se doit, du poivre noir. Son nom est aussi un hommage à l'un des fiefs mondiaux de la culture du poivre, l'Indonésie. Avec ses 8 centimètres, Bali se montre à la hauteur pour moudre ces baies cueillies à maturité et délivrer tout leur arôme. Vendu à l'unité (35 € pièce), son double pour le sel existe.

Une étoile est née...

Le Guide Michelin a attribué sa première étoile à Pierre Daret, chef du restaurant de l'hôtel Burgundy, Le Baudelaire. Il propose une carte délicate et quelques plats inspirés de la tradition ou de la cuisine méditerranéenne. La carte est déclinée au rythme des saisons et le chef joue avec des produits de grande qualité. Quelques belles associations, comme les noix de saint-jacques snakées, la soupe crémeuse parfumée à la noix de coco et au condiment gingembre-citron confit, la volaille de Bresse farcie aux cèpes et ris de veau cuite en ballottine, le gnocchi de pomme de terre et cappuccino de chataîgne, la sphère d'or à l'orange sanguine, mousse craquante au chocolat et notes d'agrumes, sorbet à l'orange. Formule déjeuner à partir de 42 €.

• **« Le Baudelaire », à l'hôtel Le Burgundy, 6-8 rue Duphot, 75001 Paris. Tél. 01 43 06 10 20. www.leburgundy.fr**

Le top des restos

Des bonnes petites tables de chef à des prix raisonnables.

À PETITS PRIX

EN BRETAGNE

Dans le centre de Brest, près de la place de la Tour-d'Auvergne, le restaurant de Yann Plassard propose une carte sur laquelle les poissons et les fruits de mer occupent une place importante. Les amateurs de viande et de volaille ne sont pas pour autant oubliés. Quant aux desserts, ils respectent la tradition bretonne. Menu à partir de 25 €.

« La Fleur de sel », 15 bis rue de Lyon, 29200 Brest. Tél. 02 98 44 38 65.

DANS LE PÉRIGORD

Dans ce cadre agréable et chaleureux, la cuisine est originale, variée et très bien présentée. Des recettes classiques sont revisitées avec élégance. Menu à partir de 15 €.

« La Toupine », 27 avenue Pasteur, 19100 Brive-la-Gaillarde. Tél. 05 55 23 71 58.

AU LAC

Le chef, Georges Paccard, joue avec les saveurs et les produits du terroir. Outre les poissons qui font sa spécialité (turbot, féra, omble chevalier), il faut goûter aussi des plats comme le ris de veau à l'amertume de gentiane. Menu à partir de 30 €.

« La Ciboulette », cour du Pré-Carré, 10 rue Vaugelas, 74000 Annecy. Tél. 04 50 45 74 57.

Fashion week

Karl Lagerfeld, le géant de la mode, va faire plaisir aux amateurs de collectors avec une nouvelle trilogie de bouteilles Coca Cola light. Au programme cette année, pois, rayures et studs sont mêlés à des contrastes noir, gris métallisé et rose. Ce mélange audacieux réinterprète le célèbre design de la bouteille Coca-Cola light pour en faire l'accessoire de mode de toutes celles qui se soucient de plaisir et légèreté. Lancées simultanément, début avril, dans 11 pays d'Europe, les bouteilles Karl Lagarfeld sont vendues entre 1 et 1,5 €.

Plus d'infos sur www.dejeunersurlherbe.fr

Haute couture

À l'instar d'une créatrice de mode, Catherine Cluizel a imaginé pour les inconditionnels de cacao une œuvre entièrement chocolatée. Orné d'un bouton, d'une anse et d'une fermeture, ce sac tout confiserie rappelle les formes classiques et féminines des années 60. À l'intérieur, de délicieuses fèves fourrées et quelques flacons de parfum en chocolat ivoire. Ce sac gourmand présenté dans un superbe écrin est vendu 76 € (400 g). Disponible en trois couleurs : lie de vin, chocolat ou rose.

• **Plus d'infos sur www.chocolatmichelcluizel.com**

LE SONDAGE

Marmiton.org

30 % de nos internautes préfèrent les tagliatelles, devant les spaghettis et les coquillettes, quasiment ex aequo.

Participez au sondage...
Rendez-vous sur
www.marmiton.org

À SAVOURER JOUR ET NUIT

LES 9 ET 10 AVRIL À ERQUY (22)

saint-jacques à gogo

Avant de déguster les coquilles Saint-Jacques qui sont à l'honneur pendant ces deux journées, ne pas hésiter à embarquer à bord de vedettes pour rejoindre au large les chalutiers en pêche. C'est une belle expérience de sortie en mer. Les coquilles fraîches sont proposées tout juste débarquées, ou en noix prêtes à la dégustation. Les poissons du port d'Erquy sont vendus à la criée. Tous les restaurants affichent le coquillage à leur carte. Impossible d'y échapper.

• **« Fête de la coquille Saint-Jacques » de 10 h à 24 h le samedi et jusqu'à 19 h le dimanche. Pour plus d'infos : Office du tourisme. Tél. 02 96 72 30 12. www.erquy-tourisme.com.**

Action Solidaire

L'hôtel « Radisson Blu Ambassador » se mobilise pour les victimes japonaises d'une des pires catastrophes de l'Histoire. Le « Lindbergh », bar de l'hôtel, propose à sa clientèle un nouveau cocktail sans alcool baptisé « Hope », au prix de 10 €. L'hôtel s'engage, dès ce jour et au minimum pour un mois, à en reverser 60 % à la Croix Rouge japonaise, en faveur des victimes du dernier tsunami.

Radisson Blu Ambassador / Paris Opéra, 16 boulevard Haussmann, 75009 Paris. Réservation : 01 44 83 40 52.

LES APPLICATIONS DE CUISINE *iGourmand* SUR VOTRE iPHONE & iPOD TOUCH

Une fois téléchargés sur votre iPhone ou iPod Touch, les carnets de recettes iGourmand et leurs superbes photos sont disponibles sans connexion internet. Une envie de chocolat, des amis à l'improviste ? Consultez vite iGourmand, vous y trouverez de savoureuses recettes pour tous les jours. Plus d'informations sur www.igourmand.fr

iGOURMAND, DES APPLICATIONS DU MAGAZINE Gourmand

C'est la SAISON

Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages

On achète le meilleur des produits frais

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Les radis

Les navets

Le wasabi

Les noix de macadamia

L'agneau

La rhubarbe

LA RHUBARBE, doucement acide

Chaque année, elle sort de terre quand le printemps revient. Outre ses qualités décoratives ou médicinales, elle surprend agréablement les papilles dans des plats sucrés ou salés.

Connue depuis plus de 5000 ans par les Chinois pour ses vertus curatives (anti-inflammatoire, vermifuge, laxative, antianémique, purgative), réputée auprès des jardiniers pour son action contre les pucerons, cette plante vivace a fait son apparition dans les assiettes au XVIIIe siècle, en Angleterre.

UN PORT MAJESTUEUX

Dans les jardins, cette plante d'ornement, qui peut facilement atteindre 1 mètre de haut, se distingue par ses grandes feuilles vertes ondulées, ses fleurs blanches et ses longues tiges, vertes ou rouges selon les variétés. Attention, ses feuilles sont toxiques, seuls ses pétioles, riches en acide oxalique, se consomment.

Fruités lors des premières récoltes en avril, ils s'acidifient au fil des cueillettes jusqu'en juillet. On les choisit épais, bien fermes et pleins. Lorsqu'ils sont fraîchement coupés, la sève s'écoule à la cassure.

À CONSOMMER FRAÎCHE

La rhubarbe ne se conserve que quelques jours au frais, mais se congèle très bien, juste lavée et épluchée. Pour cela, un Économe fait bien l'affaire. Cuite ou crue, elle est excellente aussi bien en version salée (chutney, sautée) que sucrée (compote, tarte, confiture, glace), seule ou en duo avec fraises, pomme ou épices.

CÔTÉ PRIX

Entre 5,50 et 8 € le kg.

5 idées recettes de Cyril Lignac

Si elle semble assez peu facile à cuisiner à cause de son acidité, voici quelques suggestions de préparations.

1. En compotée : mélangez des fraises et de la rhubarbe, et cela vous servira de fond pour une tarte aux fraises.
2. En confiture : pour réaliser cette confiture, utilisez de la rhubarbe que vous allez associer à des abricots et un peu de gingembre.
3. Confite : comme pour de nombreux fruits, la rhubarbe peut être confite et utilisée dans de nombreuses recettes de desserts. C'est une question de goût : on aime ou pas les fruits confits.
4. En tarte : utilisez de la confiture de rhubarbe ou une compotée que vous étalerez sur le fond de tarte. Par contre, sauf si vous aimez les goûts très acides, associez-la toujours à des fruits tels que les fraises.
5. En salade : préparez des petits morceaux de rhubarbe que vous mélangerez à des fruits rouges, comme les fraises, les framboises, et ajoutez un peu de vanille.

LE RADIS PRÉCOCE,
tout rouge et tout rond

Dès le mois d'avril, on profite de ce légume racine et de ses fanes, bien pourvus en vitamines A et C, en oligoéléments, en fibres et en fer. Petits, aux feuilles bien vertes, les radis sont croquants et savoureux lorsqu'ils sont frais. Crus, ils se grignotent à l'apéro à la croque-au-sel, en entrée, avec du pain et du beurre, ou bien encore émincés avec de la faisselle ou de la crème fraîche et de la ciboulette. Cuits, ils sont délicieux en accompagnement d'un filet mignon de veau ou de ris de veau. On les fait revenir dans du beurre et on les laisse cuire à l'étouffée une dizaine de minutes, seuls ou avec des oignons nouveaux. Quant aux fanes, elles sont délicieuses juste sautées, en velouté ou en purée.

• Indice de prix : **1,50 € la botte.**

LE NAVET PRIMEUR,
tendresse printanière

Comme le radis, le navet primeur est une crucifère qu'on apprécie dès les beaux jours pour sa saveur douce et sa tendreté. Les racines, cuites rapidement à la vapeur ou glacées au beurre et au cidre, entrent dans la composition d'une salade, d'un navarin d'agneau ou d'une jardinière de légumes primeurs. Les fanes sont appréciées en velouté. Souvent forcées, les variétés précoces ont des allures bien différentes : celle de Milan a la racine blanche, ronde et aplatie, et le collet rose ou rouge violacé ; celle de Croissy et le Nantais sont complètement blancs, plus ou moins longs et cylindriques. Vendus en botte, les navets doivent être fermes et sans meurtrissure, les fanes bien vertes, signes de fraîcheur.

• Indice de prix : **entre 1,50 et 2 € le kilo.**

L'épice

LE WASABI,
fort et concentré

Ce condiment fort et piquant, dont le nom japonais signifie « rose trémière des montagnes » est une racine verte qui s'épanouit dans l'eau. Il est omniprésent sur les tables japonaises. Frais, il est râpé en une fine pâte verte, sinon on peut le trouver dans le commerce sous forme de poudre ou de pâte en tube. La pâte de wasabi est indispensable pour relever les sushis, les purées de pomme de terre et les légumineuses un peu sucrées comme les petits pois. Elle accompagne aussi les sashimis et donne de la vigueur aux soupes. Enfin, vous pouvez remplacer l'ail de l'aïoli par le wasabi, cela donne une sauce relevée et savoureuse. Ses propriétés en font un excellent antimicrobien. Attention, ça pique très fort !

LA NOIX DE MACADAMIA,
rare et généreuse

Sous ses rondeurs se cache mille et une vertus : riche en vitamines A et B, en fer, en magnésium, en calcium et en acides gras mono-insaturés, la noix de macadamia est une gourmandise saine, même pour le cholestérol. Découvert il y a 5 000 ans par les Aborigènes et rapporté par deux botanistes anglais en 1858, ce fruit à coque, d'une taille entre la noisette et la noix, est issu d'un arbre tropical d'Australie, le noyer du Queensland, aujourd'hui cultivé un peu partout dans le monde. Sa texture croquante et sa saveur douce aux notes beurrées étonnent les papilles. Nature ou grillée, elle s'invite volontiers à l'apéro ou en cuisine, dans des plats salés ou sucrés.

• Indice de prix : **40 € le kilo (décortiquées).**

▶ Retrouvez nos recettes du marché en page 13.

L'AGNEAU, plaisirs gourmands

Selon les morceaux, il permet de multiples recettes conviviales et familiales. Et si le traditionnel gigot de Pâques laissait la place à un délicieux navarin ?

On doit la tendreté et la saveur délicate de la viande d'agneau à la jeunesse de l'animal, un petit de moins de 12 mois.

DE LAIT, BLANC OU GRIS

Le plus couramment vendu est l'agneau blanc : un animal dit « de bergerie », âgé de 70 à 150 jours et d'environ 25 kg, nourri de céréales et de foin qui lui confèrent une viande rose. L'agneau de lait est plus jeune : il a 30 et 40 jours et pèse 10 kg. Il n'est pas encore sevré, et sa viande est blanche et douce. Le broutard quant à lui, a entre 6 et 9 mois pour 35 kg, il profite de l'herbe de printemps et d'été. Il offre un goût prononcé et une viande rouge clair. Certaines régions se distinguent par des élevages particuliers, comme les Alpes (agneau de Sisteron), le Mont-Saint-Michel (agneau de pré-salé), ou encore l'Angleterre (agneau Saint George).

DES MORCEAUX DE CHOIX

Si la poitrine et le collier se prêtent davantage aux plats mijotés (irish stew, navarin…), les autres morceaux peuvent se contenter d'une cuisson simple et rapide. Au gril, au barbecue ou au four, la viande d'agneau se déguste rosée. Trop cuite, elle se dessèche et perd sa finesse. Les côtelettes, les filets et la poitrine (épigramme) sont grillés en quelques minutes à feu vif. Le gigot, l'épaule, la souris (haut du gigot) et la selle peuvent être ou non saisis, pourvu qu'ensuite la cuisson soit douce : tajine, curry, gigot de sept-heures… Enfin, pour le couscous, on peut associer à la fois du collier et de l'épaule.

CÔTÉ PRIX

Entre 10 et 30 € le kilo selon les morceaux.

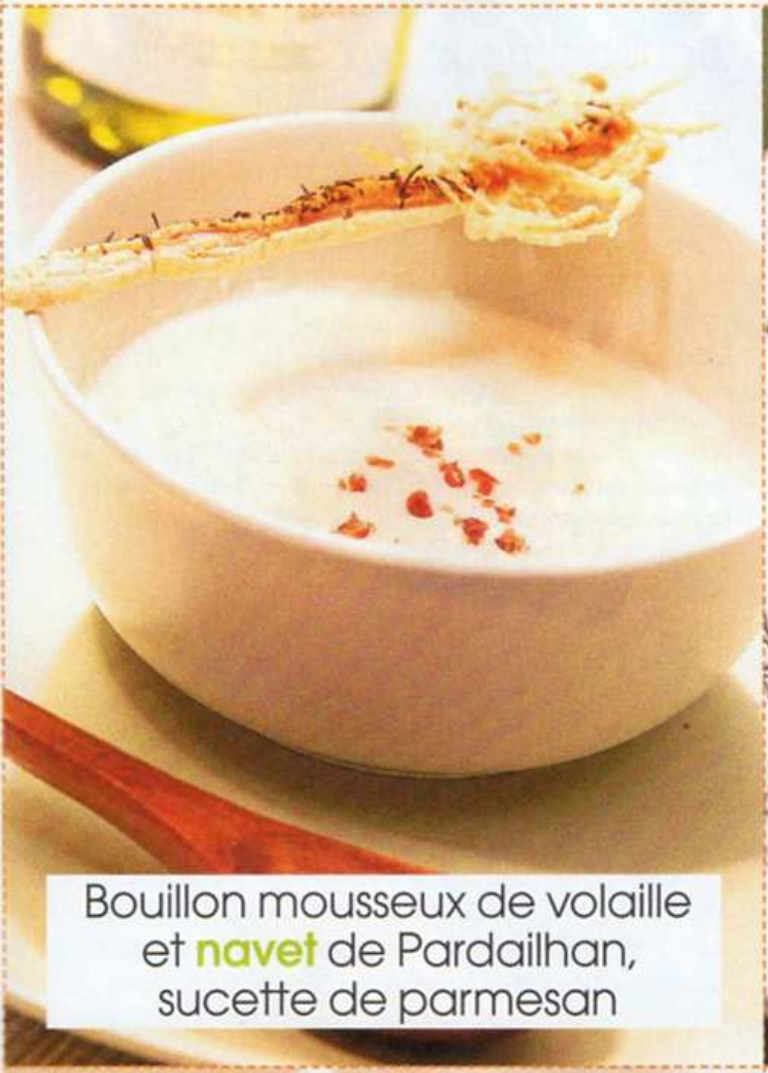
SHOPPING AUTOUR DE L'AGNEAU

ORIGINAL

Pratiques, ces pics à brochettes arrondis épousent parfaitement de l'assiette. cercles à brochettes en aluminium émaillé, prix conseillé, 16,50 €, Sagaform.

MALIN

Ce petit barbecue peut être directement installé sur la table, au milieu des convives. Barbecue Fircat, 50 €, Geneviève Lethu.



Bouillon mousseux de volaille et navet de Pardailhan, sucette de parmesan

Carpaccio de bœuf au pesto de noix de macadamia et estragon

Steak d'agneau St-George à la crème de champignon

Cake à la rhubarbe pistache et yaourt

Carpaccio de bœuf au pesto de noix de macadamia et estragon

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- **400 g de carpaccio de bœuf**
- **1 botte d'estragon de 35 g**
- **60 g de noix de macadamia d'Australie Le Grand Noyer**
- **7 cl d'huile de sésame douce**
- **12 gouttes de Tabasco**
- **6 pincées de sel Maldon**
- **graines de moutarde jaune**

1 Concassez très grossièrement les noix de macadamia avant de les torréfier à sec dans une poêle bien chaude sans cesser de remuer. Réservez.
2 Effeuillez l'estragon et mixez-le finement. Ajoutez les trois quarts des noix de macadamia et mixez de nouveau. Incorporez l'huile de sésame par la goulotte du mixer en marche, ainsi que le sel Maldon et le Tabasco.
3 Concassez les noix de macadamia restantes plus finement au couteau. Ajoutez-les au pesto hors du mixeur.
4 Dressez le carpaccio, répartissez dessus le pesto de macadamia et d'estragon, puis parsemez quelques graines de moutarde jaune. Servez frais.

Bouillon mousseux de volaille et navet de Pardailhan, sucette de parmesan

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 35 minutes

Pour le bouillon : **50 cl de fond blanc de volaille** • **250 g de navets de Pardailhan** • **50 g d'oignons** • **50 g de beurre** • **20 cl de crème liquide** • **sel**
Pour les sucettes : **100 g de pâte feuilletée** • **50 g d'emmental** • **30 g de parmesan** • **1 œuf** • **cumin**
Pour le service : **4 c. à soupe de crème fouettée** • **2 c. à soupe de bâtonnets fins de jambon cru** • **1 c. à soupe de noisettes grillées concassées** • **1 pincée de muscade**

1 Pelez et coupez les navets en cubes. Hachez les oignons. Cuisez le tout au beurre sans coloration. Mouillez avec le fond de volaille. Cuisez 20 minutes à couvert. Ajoutez la crème, mixez, salez et réservez.
2 Confectionnez les sucettes : râpez l'emmental et le parmesan. Étalez la pâte en un carré de 10 x 10 cm, badigeonnez d'œuf battu et saupoudrez de cumin. Taillez des allumettes (5 mm de large) et placez-les sur une plaque beurrée. Parsemez d'emmental et de parmesan. Enfournez pour 10 minutes à th. 5–150 °C. 3 Sur chaque assiette de bouillon, placez de la crème fouettée, du navet et du jambon. Saupoudrez de noisettes et de muscade. Accompagnez d'une sucette.

Cake à la rhubarbe, pistache et yaourt

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 25 minutes | Réfrigération 1 h 30

- **1 kg de rhubarbe fraîche ou surgelée**
- **30 g de beurre** • **100 g de sucre** • **1 g d'agar-agar**

Pour le sablé : **125 g de biscuits sablés** • **20 g de muesli** • **1 c. à soupe de pistaches concassées** • **20 g de beurre**
Pour la crème : **4 yaourts nature** • **20 cl de lait** • **4 g d'agar-agar** • **1 c. à soupe de pistaches concassées**

1 Lavez la rhubarbe. Retirez les fils et coupez-la en tronçons de 1 cm environ. Cuisez-la dans une casserole avec le sucre et le beurre environ 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elle compote. Saupoudrez d'agar-agar et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez. 2 Pour le sablé, émiettez les biscuits dans un saladier. Ajoutez le muesli, les pistaches, le beurre fondu et mélangez. 3 Préparez la crème : faites bouillir le lait dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et mélangez. Hors du feu, incorporez les yaourts.
4 Disposez dans des moules à cake individuels 1 couche de biscuits et tassez bien. Répartissez ensuite la compote de rhubarbe, puis versez la crème au yaourt. Réservez au frais 1 h 30. Avant de servir, parsemez de pistaches concassées.

Steak d'agneau St-George à la crème de champignon

Pour 4 personnes | Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- **4 steaks d'agneau St-George dans le gigot**
- **10 champignons de Paris** • **2 échalotes hachées**
- **20 cl de crème liquide** • **1 filet de vin doux (porto, banyuls ou vin de noix)** • **huile d'olive** • **sel**

1 Poêlez la viande d'agneau avec un filet d'huile d'olive : elle doit rester rosée.
2 Pelez, hachez les échalotes et faites-les revenir à l'huile d'olive 2 minutes à feu doux. Ajoutez les champignons émincés et laissez cuire 2 minutes pour les garder légèrement croquants.
3 Déglacez avec le vin doux, ajoutez la crème et arrêtez la cuisson dès le début de l'ébullition. Salez. Ajoutez le jus de cuisson de la viande pour renforcer le goût de la sauce.
4 Servez les steaks d'agneau nappés de sauce aux champignons.

Jouez & Gagnez

DU 7 AU 20 AVRIL 2011

Le Parisien Gourmand

250 invitations

(125 lots de 2 places) Valeur du lot : 24 €*

Slow time !

A savourer lentement. **28 avril • 8 mai**

Paris Expo Porte de Versailles

foire de Paris

www.foiredeparis.fr

Envoyez **VPG** par SMS au 72 100.
À l'issue du jeu, les gagnants seront déterminés par tirage au sort.

> **PAR SMS**

72 100*

(0,50 € PAR ENVOI + PRIX D'UN SMS)

> **PAR TÉLÉPHONE**

0 892 68 08 58

(0,34 € TTC/MIN HORS SURCOÛT DE VOTRE OPÉRATEUR)

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement déposé chez Maître Hauguel, huissier de justice à Paris VIIIe, et disponible gratuitement sur simple demande écrite à PGP – Concours Lecteurs – 68 rue Marjolin – 92300 Levallois-Perret. Timbre, SMS et appel remboursés sur demande, conformément au règlement. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant qui, sauf opposition de votre part, pourront être communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse du jeu. Photos non contractuelles. * Le tarif s'entend TTC. La TVA applicable est de 5,5 %.

Quoi de neuf?

À l'occasion de Pâques, les grands chefs pâtissiers chocolatiers se surpassent dans des œuvres chocolatées originales à « dévorer » sans retenue.

DISCO

Quand la poule classique de Pâques se transforme en reine de la nuit, cela donne un plumage en chocolat argenté.

• *La poule à facettes en chocolat lait ou noir, garnie de friture et d'œufs au praliné, 39 €, (500 g sans garniture), À la mère de famille.*

SPÉCIAL ENFANTS

Ludiques, ces canards (de 9 à 14 cm) sont disponibles en chocolat noir recouvert de chocolat coloré jaune, rose et bleu.

• *Canard en chocolat, à partir de 32 € le canard sur feuille avec garniture œufs pralinés, Chocolats JC Rochoux.*

CLASSIQUE

Chaque année, le poisson de Pâques en chocolat reste une valeur sûre pour les gourmands.

• *Poisson chocolat noir ou au lait et sa friture en chocolat, 7,95 € (300 g), Chocolats Révillon.*

VERSION « GRAND BLEU »

Décalé et humoristique, l'œuf d'Arnaud Delmontel est un clin d'œil à Walt Disney et à « 20 000 lieues sous les mers ».

• *L'Aqua Choc', 39 €, Arnaud Delmontel.*

FLASHY

Des œufs de Pâques métalliques garnis d'œufs pralinés. Spécialement conçus pour madame ou monsieur, leur couleur acidulée ne laissera pas indifférente.

• *Œuf métallique de Pâques Madame ou Monsieur garni d'œufs pralinés noir et lait, 16 € (150 g), Fauchon.*

EXOTIQUE

Arnaud Lahrer revisite les chocolats de Pâques en mettant en scène le célèbre oiseau de l'île Maurice : le dodo.

• *Coco Dodo sur pâtes, 63 € (420 g), Arnaud Lahrer.*

HIPPIE CHIC

Le « Flower Power » est à l'honneur avec des œufs tout chocolat au look rétro et fleuri et garnis de friandises chocolatées.

• *Œuf de pâques « flower power », à partir de 19,80 € (200 g), Jadis et gourmand.*

LUDIQUE

Spécialement créées pour les tout-petits, les « pâquinettes » vont faire des heureux.

• *Pâquinette chocolat au lait, 30 € (10 cm), Dalloyau.*

SURPRISE

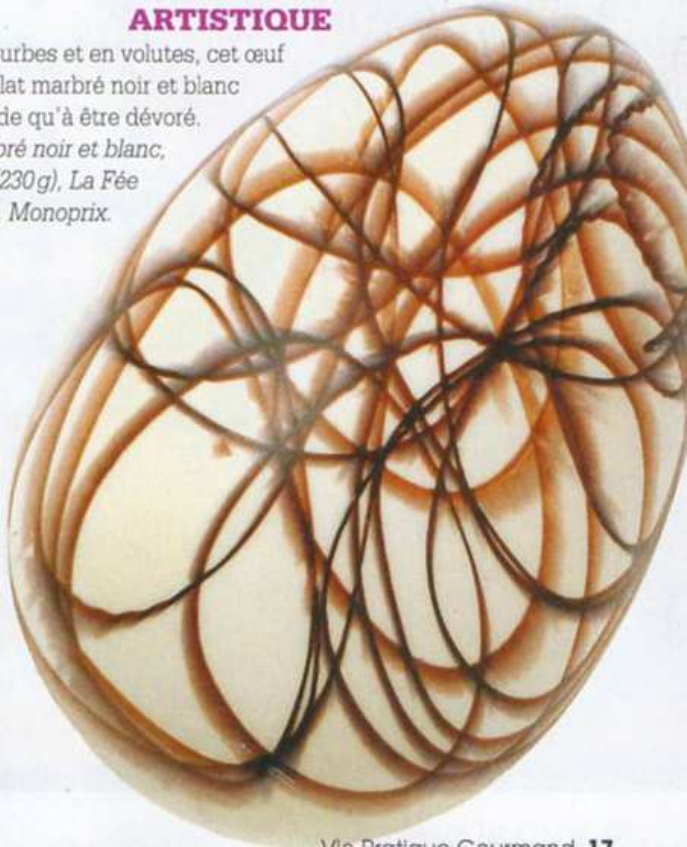
Un adorable cornet renfermant de délicieux minioeufs et lapin or, ainsi qu'un jouet surprise.

• *Cornet surprise, lapin or, 7,90 € (106 g), Lindt.*

ARTISTIQUE

Tout en courbes et en volutes, cet œuf en chocolat marbré noir et blanc ne demande qu'à être dévoré.

• *Œuf marbré noir et blanc, 19,60 € (230 g), La Fée Chocolat, Monoprix.*

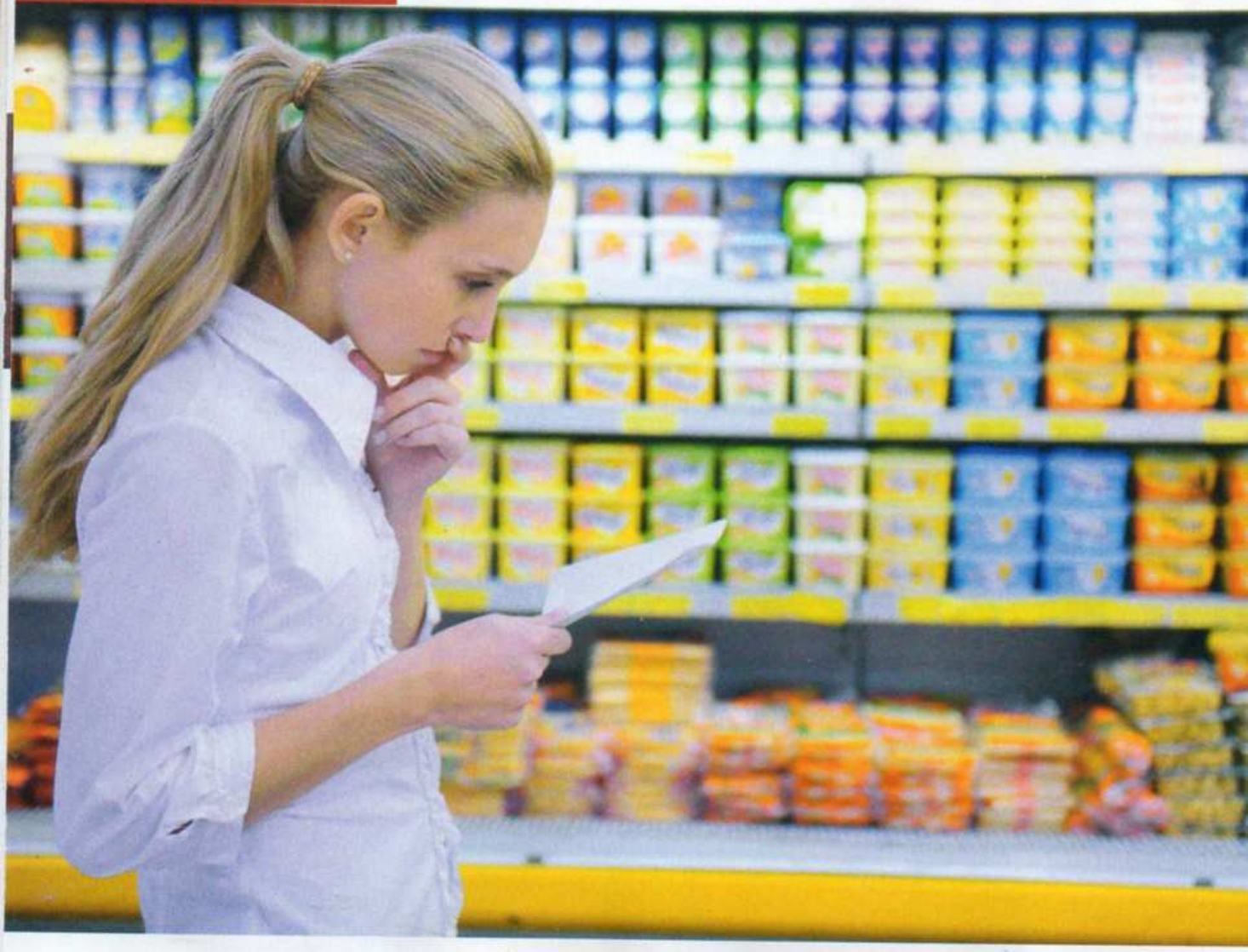


TERROIR

Pour fêter Pâques, le chef pâtissier Camille Lesecq de l'hôtel Meurice s'est inspiré de la gastronomie et propose une idée gourmande et originale : la poule au pot ! Réalisée tout en chocolat blanc et pâte d'amande pour ravir tous les gourmands !

• *La poule au pot, 29 €, vendue au restaurant Le Dali de l'hôtel Meurice du 18 au 25 avril.*

Seulement un tiers des Français achèterait sur Internet au moins une fois par an.



Les courses en ligne
mode d'emploi

PLUS BESOIN DE SE DÉPLACER, PLUS D'ATTENTE EN CAISSE, FAIRE SES ACHATS SUR INTERNET RÉVOLUTIONNE LES RÉFLEXES DE CONSOMMATION… CETTE PRATIQUE EN VOGUE VA-T-ELLE RÉUSSIR À CONVAINCRE LES HABITUÉS DE LA PROXIMITÉ ? ENQUÊTE.

PAR ANAÏS DUPOUY

Chez les grands distributeurs français, les courses en ligne font leur apparition à partir des années 2000. Le principe est simple : il suffit de se rendre sur les sites Internet des hyper et supermarchés, de cliquer sur les produits désirés, de les faire glisser dans son panier virtuel et attendre bien tranquillement la livraison de ses achats, le tout sans sortir de chez soi.
Plus de la moitié des Français rechignent à faire leurs courses et s'y résolvent par nécessité. À l'heure où quasiment tout se fait sur Internet, on peut penser que le « cybermarché » est la solution idoine aux inconvénients de la fréquentation parfois éprouvante des grandes surfaces. Pourtant, selon l'IFOP, seulement un tiers des internautes les utilise au moins une fois dans l'année, dont 23 % occasionnellement et 4 % au minimum une fois par semaine. Les atouts pour attirer les acheteurs vers ce nouveau mode de consommation (gain de temps, économie potentielle, facilité pour comparer le prix des marques, livraison ou drive-in) sont non négligeables, mais visiblement pas suffisants. Ainsi, peu de Français troquent le lourd Caddie, qui ne roule pas toujours droit, pour le panier virtuel, facile à remplir comme à vider.

Du frais à portée de clic

Internet fourmille de sites gastronomiques de vente en ligne. Les amoureux des produits frais plébiscitent lepanierpaysan.com. Servant d'intermédiaire entre producteurs locaux et consommateurs, ils livrent à domicile des paniers complets, comprenant fruits, légumes et viandes. Si leurs prix restent plus élevés que ceux des marchés de campagne, c'est une bonne alternative pour les citadins des quelques villes desservies par le service.

LES AVANTAGES DES COURSES EN LIGNE…

Avant de courir vers les magasins, la liste de courses est méticuleusement préparée mais, dans les rayons, les impératifs d'achat sont vite oubliés. Les odeurs et couleurs des allées attirent le regard, sans compter les nouveautés toutes plus tentantes les unes que les autres. Avec les « cybermarchés », les pulsions d'achat sont vite balayées. En faisant ses courses chez soi, on ne s'éparpille pas et on suit plus facilement sa liste de produits, réalisant ainsi une réelle économie, car on ne craque pas.
Aller en magasin consomme beaucoup de notre précieux temps. Faire ses courses en ligne ne prend, en moyenne, qu'une quarantaine de minutes, comprenant à la fois la recherche des produits et le paiement.
Une fois les achats terminés, il ne reste ▸

plus qu'à choisir quand et comment récupérer ses produits. Avec le drive-in, il est possible de commander durant sa pause déjeuner et de récupérer ses achats plus tard à l'hypermarché. Pour ce qui est de la livraison à domicile, elle s'effectue dans des camions légers réfrigérés et les courses sont portées à l'intérieur de la maison.

... ET LES INCONVÉNIENTS !

Cependant, le « cybermarché » fait peur. Quand ce n'est pas le paiement en ligne qui effraie, c'est l'enfermement. Pour certains, c'est parfois la seule sortie de la semaine, en dehors du travail, et ils ont du mal à l'abandonner. Les courses en magasins, contrairement aux achats sur Internet, favorisent les contacts humains. En magasin, on rencontre ses connaissances, on parle à la caissière, mais aussi on peut sentir, toucher et tourner les produits dans tous les sens. Sur le Web, il faut se contenter de regarder une image qui ne donne pas toujours une idée concrète du produit. Et enfin, depuis dix ans que ce nouveau moyen de consommer existe, on aurait pu penser que l'étendue du service couvrirait un nombre important de villes française. Pourtant, l'accès aux services livraison et drive-in est limité aux grandes villes et à un petit périmètre autour d'elles. Les zones rurales sont oubliées alors que leurs habitants doivent se déplacer sur de plus longues distances pour faire leurs courses.

Le « cyberpanier » est une excellente solution pour ceux qui détestent faire la queue à la caisse.

TOUT EST BON POUR SE DIFFÉRENCIER

Le service des courses sur Internet incite les distributeurs à redoubler d'ingéniosité pour rester concurrentiels. Promotions et réductions réservées aux achats sur le Web ou propositions de recettes et de menus..., tout est mis en œuvre pour se distinguer les uns des autres. Même le coût de livraison est variable : il diminue lorsque le prix du panier augmente, jusqu'à être offert une fois un certain seuil franchi. Chez certains distributeurs, le montant minimum pour bénéficier de la livraison gratuite est vite atteint (à partir de 50 €). ■

PLUS D'INFOS SUR LES SITES DES GRANDES ENSEIGNES

- **Géant Casino : www.mescoursescasino.fr**
- **Carrefour : www.ooshop.com**
- **Intermarché : www.expressmarche.com**
- **Leclerc : www.e-leclerc.com**
- **Système U : www.magasins-u.com**
- **Auchan : www.auchan.fr**
- **Cora : www.houra.fr**

Micro-trottoir...

- **Depuis deux mois, Saline, 21 ans, se fait livrer par Intermarché.**

« La livraison est pratique pour les produits lourds. Les prix sont corrects mais pourraient être moins chers. La livraison est rapide, sans problème et gratuite quand les courses font plus de 50 €. Par contre, il y a peu de premiers prix, ce sont surtout des marques. »

- **Depuis quelques années, Alice, 31 ans, utilise Ooshop.com régulièrement.**

« Je ne veux pas faire mes courses le samedi ou en sortant du travail. C'est une solution à ma fainéantise, car cela ne me prend que 30 à 45 minutes. Il y a un large choix dans les produits. Les marques sont mises en avant mais il y a aussi du premier prix. Les courses arrivent à l'heure, en bon état, car la chaîne du froid est respectée, et elles sont montées jusque dans mon entrée. »

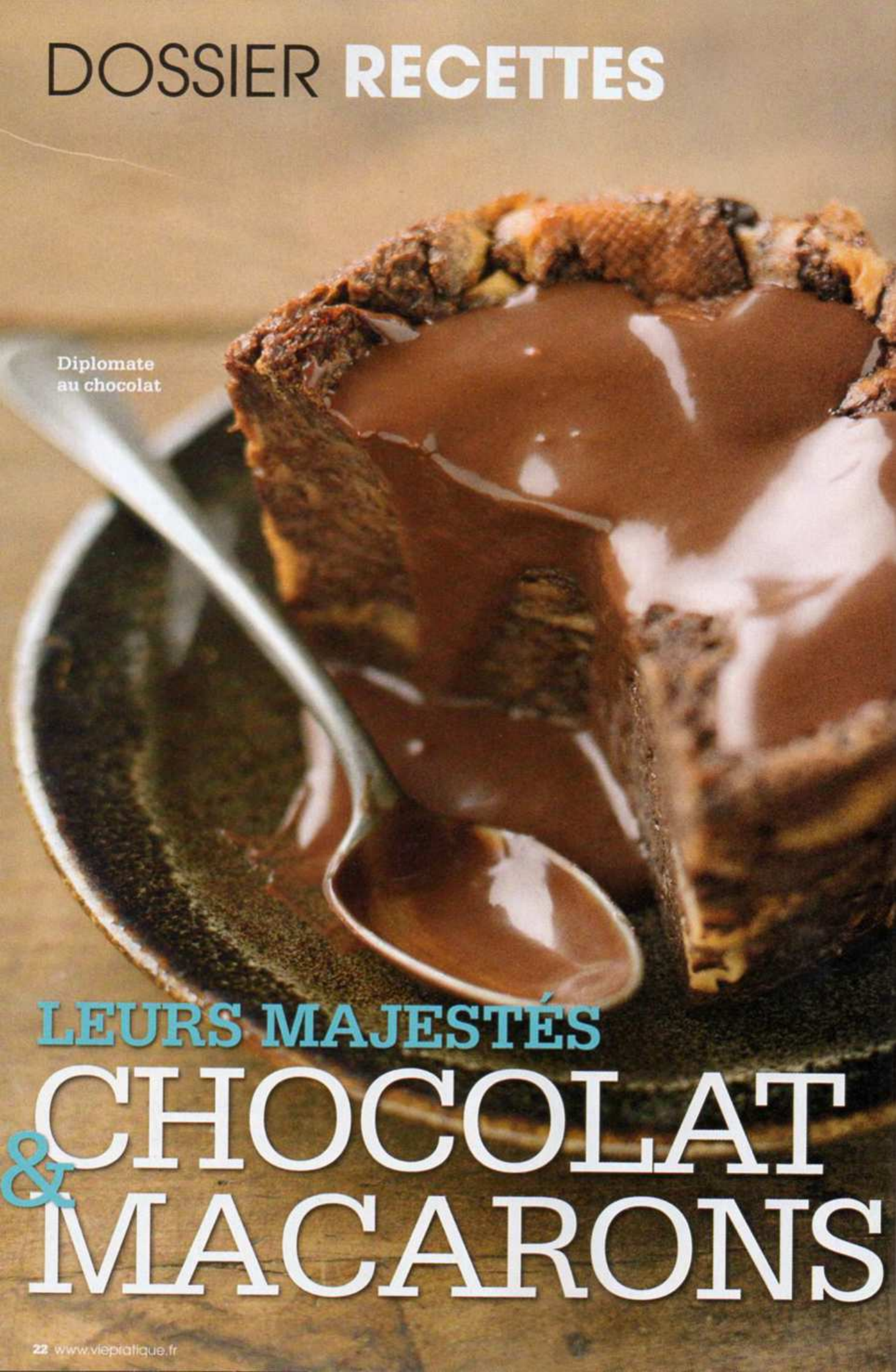
- **Depuis peu, Caro, 35 ans, commande sur le site de Casino.**

« La tentation est limitée car le choix est restreint parmi les marques. Les produits sont parfois plus chers, mais il n'y a plus d'achats compulsifs, ni de frais d'essence. Alors le coût est le même qu'en magasin voire moins élevé. La livraison est offerte à partir de 120 €. Pour plus de choix dans les horaires, il faut s'y prendre 24 h à l'avance, ou moins pour le drive. Les promotions sont peu visibles et les stocks ne sont pas indiqués, mais ce qui manque est remboursé. »

- **Kévin, 25 ans, s'est rétracté au dernier moment.**

« J'ai pensé utiliser ce service car on gagne du temps. Mais vu les prix, le coût des livraisons et les délais parfois trop longs, je ne l'ai pas fait. Pour être livré gratuitement, il faut un minimum d'achats que je n'atteins pas. De plus, il faut être dans un certain périmètre. »

CÉMOI
CHOCOLATIER FRANÇAIS
le monde d'Agathe
A Pâques, retrouvez vôtre âme d'enfant...
Retrouvez tous nos chocolats gourmands sur :
www.jaimelechocolat.fr
0,50€ de réduction immédiate en caisse pour l'achat d'un produit CEMOI Le Monde d'Agathe présenté ci-dessous
Margotte la Cocotte 284g, Les J'Œufs 150g, Célestin le Poussin 150g, Augustin le Lapin 150g
Offre non cumulable valable jusqu'au 25/04/2011 inclu. Offre valable en France Métropolitaine. L'utilisation de ce bon de réduction pour tout autre achat que les produits cités sur le bon donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite. Groupe CEMOI - SAS DIPA - RCS Perpignan 8330 225 355
N°SOGEC 7964001003



Diplomate au chocolat

LEURS MAJESTÉS CHOCOLAT & MACARONS

Index des recettes

Page 25

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

- Truffes au chocolat

TOUT CHOCOLAT

Pages 26-27

- Éclairs au chocolat maison
- Caramels au beurre salé

Pages 28-29

- Parts de moka au chocolat
- Gâteau géant
- Soufflé chocolat café

Pages 30-31

- Café con choco
- Mousse chocolat au thé tarek
- Confiture très choco-lactée

Pages 32-33

- Diplomate au chocolat
- Tarte au chocolat aux noix

Pages 34-35

- Cupcakes 100 % choco
- Cupcakes choc'orange
- Cupcakes pralinés

Pages 36-37

- Tartelette au chocolat
- Mousse choco-caramel

TOUT MACARONS

Pages 38-39

- Macarons choco et café
- Macarons chou de luxe et chocolat amer

Page 40-41

- Macarons passion-basilic
- Macarons au caramel au beurre salé

Page 42-43

- Macarons chocolat-spéculoos
- Macarons moka

Pages 44-45

- Macarons au miel et aux épices
- Macarons chocolat noir fève tonka

Page 46

- Macarons aux framboises

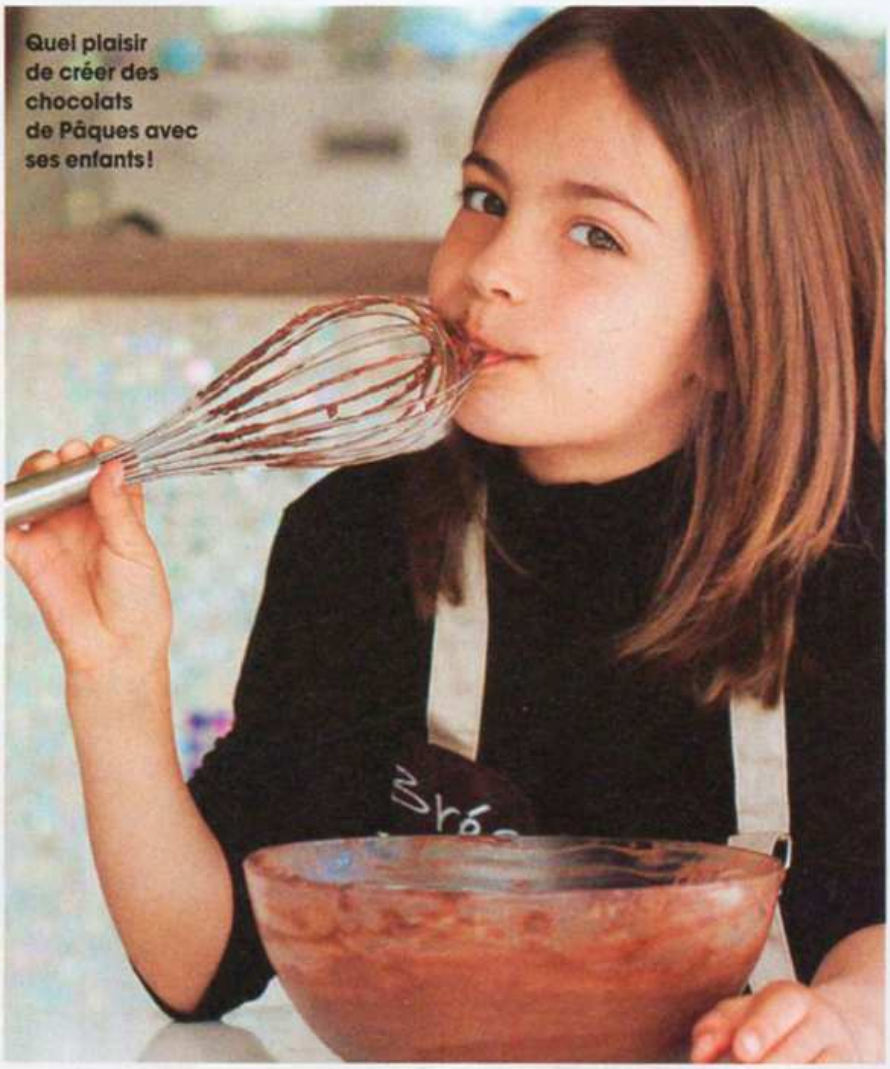
Macarons chou de luxe et chocolat amer

On fond pour... le chocolat et les macarons

Pour célébrer Pâques avec gourmandise et créativité, rien de tel que de fabriquer soi-même ces friandises qui font le bonheur de toute la famille.

Les fêtes de Pâques se préparent en famille, en mettant petits et grands aux fourneaux. Au programme, la réalisation de petits sujets en chocolat. La principale difficulté réside dans l'obtention de la bonne température du chocolat, essentielle pour obtenir des moulages brillants, d'une jolie couleur unifiée.

Pour cela, on fait fondre au bain-marie les deux tiers de la quantité de chocolat désirée, en remuant régulièrement. Lorsqu'il est bien fondu (à 50 °C environ), on le retire du feu et on ajoute le tiers restant. L'objectif est d'abaisser la température de la préparation (à 28 °C pour du chocolat noir), opération délicate qui requiert l'usage d'un thermomètre. On la réchauffe ensuite au bain-marie afin qu'elle gagne 3 ou 4 °C. Il ne reste plus qu'à couler le chocolat dans de jolis moules d'inspiration pascale et printanière : cloches, œufs, petits lapins et autres coccinelles... À laisser refroidir à l'air libre avant de démouler et de déguster !



Quel plaisir de créer des chocolats de Pâques avec ses enfants !

LE SECRET DU MACARON

Il existe une technique pour concocter des macarons gourmands, doux comme du velours et dignes des plus grands pâtissiers. On mixe d'abord du sucre glace avec des poudres d'amande et de cacao (pour des macarons au chocolat) que l'on tamise ensuite. On monte alors des œufs en neige bien ferme avant d'y ajouter éventuellement quelques gouttes d'un colorant alimentaire. Attention, les blancs d'œufs doivent avoir été séparés des jaunes la veille et maintenus à température ambiante au moins une heure avant d'être travaillés.

Ultime et délicate étape : le « macaronnage », qui consiste à incorporer doucement les blancs d'œufs aux poudres tamisées. On procède par gestes larges, à l'aide d'une Maryse (spatule en silicone) que l'on déplace des bords au centre du récipient. On verse la pâte ainsi obtenue dans une poche à douille afin de la débiter en petits dômes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. On laisse « croûter », c'est-à-dire sécher, une trentaine de minutes à l'air libre avant de passer au four 10 à 15 minutes, à th. 5/6 – 170 °C environ. Pendant ce temps, on réalise une ganache ou une crème qui, une fois refroidie, est à étaler entre deux coques de macarons. Et on laisse reposer vingt-quatre heures avant de les déguster, ils n'en sont que meilleurs... ■

LA RECETTE DE CYRIL LIGNAC

Truffes au chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

- **250 g de chocolat noir**
- **50 g de cacao en poudre non sucré**
- **20 g de beurre**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**

1 Versez la crème fraîche dans une casserole et portez à ébullition.

2 Cassez le chocolat en petits morceaux et mettez-le à fondre au bain-marie avec 1 cuillerée à soupe d'eau.

3 Quand le chocolat est fondu, hors du feu, mélangez-y au fouet la crème et le beurre, jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène.

4 Laissez refroidir, couvrez et réservez 6 heures au réfrigérateur.

5 Sortez la ganache du réfrigérateur. Mettez le cacao en poudre dans une assiette creuse.

6 Prélevez la ganache devenue un peu dure avec une petite cuillère. Façonnez des petites boules et roulez-les dans le cacao en poudre. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

LES PETITS + de Cyril

Vous pouvez apporter un peu d'originalité à cette recette traditionnelle de truffes au chocolat en hachant des cacahuètes salées, qui remplaceront l'enrobage de cacao. Vous pouvez aussi rouler vos truffes dans de la noix de coco que vous aurez fait griller au préalable. Enfin, vous pouvez planter un pic en bois dans chaque truffe et les plonger dans du chocolat fondu qui, une fois refroidi, les enrobera d'une coque.

Le CONSEIL de Cyril

Dans cette recette, concernant la crème pâtissière, utilisez de la Maïzena en lieu et place de la farine qui donnerait un goût à la préparation. Pour que votre préparation soit plus légère, vous pouvez monter votre crème pâtissière avec une chantilly.

TOUT CHOCOLAT !

Éclairs au chocolat maison

POUR 6 PERSONNES
■ PRÉPARATION 1 HEURE
■ CUISSON 35 MINUTES

Pour la pâte à choux :
• **2 œufs** • **65 g de beurre**
• **75 g de farine**
• **1 c. à café de sucre** • **sel**
Pour la crème pâtissière :
• **1 œuf + 3 jaunes** • **25 g de beurre**
• **25 cl de lait** • **75 g de sucre**
• **25 g de farine** • **1 c. à soupe de cacao**
Pour la décoration :
• **60 g de chocolat**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 **Préparez la pâte à choux :** coupez le beurre en parcelles dans une casserole. Ajoutez le sucre, 1 pincée de sel et 12 cl d'eau. Faites chauffer. Hors du feu, incorporez la farine d'un seul coup en fouettant. Remettez sur le feu et cuisez en mélangeant vivement jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu et cassez-y les œufs un par un en fouettant énergiquement au fouet. Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. Mettez la pâte dans une poche munie d'une douille unie n° 13. Façonnez 6 boudins de pâte sur la feuille de papier sulfurisé en les espaçant bien car ils gonflent à la cuisson. Enfournez pour 30 minutes en laissant la porte du four entrouverte. Sortez les éclairs du four et laissez-les refroidir.
3 **Préparez la crème pâtissière :** chauffez le lait avec le cacao dans une casserole. Battez l'œuf et les jaunes en omelette. Fouettez-les avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine tamisée petit à petit et versez le lait bouillant en filet en continuant de fouetter. Versez la préparation dans une casserole et posez sur feu doux. Faites cuire sans cesser de remuer jusqu'au premier frémissement de la crème. Puis laissez refroidir.
4 Additionnez le beurre en parcelles et mélangez. Lorsque les éclairs sont froids, fendez-les sur le côté tout le long. Remplissez une poche à douille n° 11 et garnissez-les de crème pâtissière.
5 Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et faites fondre en mélangeant. Versez le chocolat fondu en filet sur les éclairs. Laissez sécher avant de servir.

Caramels au beurre salé

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES
■ CUISSON 15 MINUTES

• **60 g de chocolat noir**
• **20 g de beurre demi-sel**
• **20 cl de crème liquide**
• **140 g de sucre en poudre**
• **140 g de glucose**

1 Cassez le chocolat en morceaux. Faites bouillir la crème liquide dans une casserole.
Mettez à fondre le glucose à feu doux dans une autre casserole avec le sucre et laissez prendre une couleur caramel ambré.
2 Ajoutez le beurre, mélangez et versez la crème bouillante. Remuez et incorporez le chocolat. Cuisez à nouveau jusqu'à 115 °C.
3 Versez la préparation dans un cadre carré posé sur du papier sulfurisé.
Dessinez des stries sur le dessus. Laissez refroidir. Coupez le caramel en petits carrés, enveloppez-les de cellophane et réservez dans une boîte hermétique.

Conseil. **Incorporez un peu de miel dans ces caramels et vous allez vous régaler !**

Parts de moka au chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

Pour le gâteau :

- **4 œufs**
- **125 g de sucre glace**
- **125 g de farine**
- **1 c. à café de levure chimique**
- **sel**

Pour la crème :

- **2 jaunes d'œufs**
- **125 g de beurre à température ambiante**
- **100 g de sucre en poudre**
- **3 c. à soupe de vermicelles de chocolat**
- **1 c. à soupe de cacao non sucré**

1 **Préparez la crème :** préchauffez le four à th. 5/6 – 170 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre en pluie. Incorporez les jaunes d'œufs aux blancs en mélangeant délicatement. Amalgamez la farine et la levure en les incorporant à la préparation précédente. Beurrez un moule carré. Enfournez pour 30 minutes.

2 **Préparez la crème :** réunissez le beurre avec les jaunes d'œufs. Rajoutez le sucre, le cacao et remuez.

3 Coupez le gâteau cuit en carrés égaux et découpez chaque morceau dans la hauteur. Tartinez chaque moitié d'une couche de crème, reconstituez chaque carré et tartinez les côtés du reste de crème. Parsemez les côtés de vermicelles de chocolat.

Gâteau géant

POUR 6 À 8 PERSONNES
■ PRÉPARATION 15 MINUTES
■ CUISSON 30 MINUTES

- **225 g de chocolat noir**
- **6 gros œufs**
- **360 g de beurre à température**
- **120 g de sucre en poudre**
- **95 g de farine**
- **sel**

Pour le glaçage :

- **300 g de chocolat à pâtisserie**
- **100 g de beurre**

1 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C. Beurrez 3 moules à manqué et saupoudrez-les de farine.

2 Cassez les œufs en séparant les blancs d'œufs des jaunes. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et incorporez le chocolat fondu, la farine et les jaunes d'œufs.

3 Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez la pâte dans les 3 moules. Enfournez pour 20 minutes. Laissez les gâteaux refroidir au sortir du four avant de les démouler.

4 **Préparez le glaçage :** faites fondre le chocolat noir cassé en morceaux au bain-marie avec 6 cuillerées à soupe d'eau et le beurre. Mélangez, puis versez le glaçage sur chaque gâteau et lissez à la spatule métallique. Laissez prendre le glaçage avant de superposer les 3 gâteaux.

Soufflé chocolat café

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- **150 g de chocolat à pâtisser**
- **120 g de sucre**
- **6 jaunes d'œufs**
- **7 blancs d'œufs**
- **3 c. à soupe de crème liquide**
- **80 g de beurre**
- **2 c. à soupe rases de café soluble**
- **3 gouttes d'extrait de café**
- **sel**

Conseil. N'ouvrez jamais la porte du four pendant la cuisson d'un soufflé au risque de le faire retomber.

1 Faites chauffer la crème liquide, retirez-la du feu, ajoutez le café soluble et l'extrait de café, mélangez bien et laissez refroidir complètement.

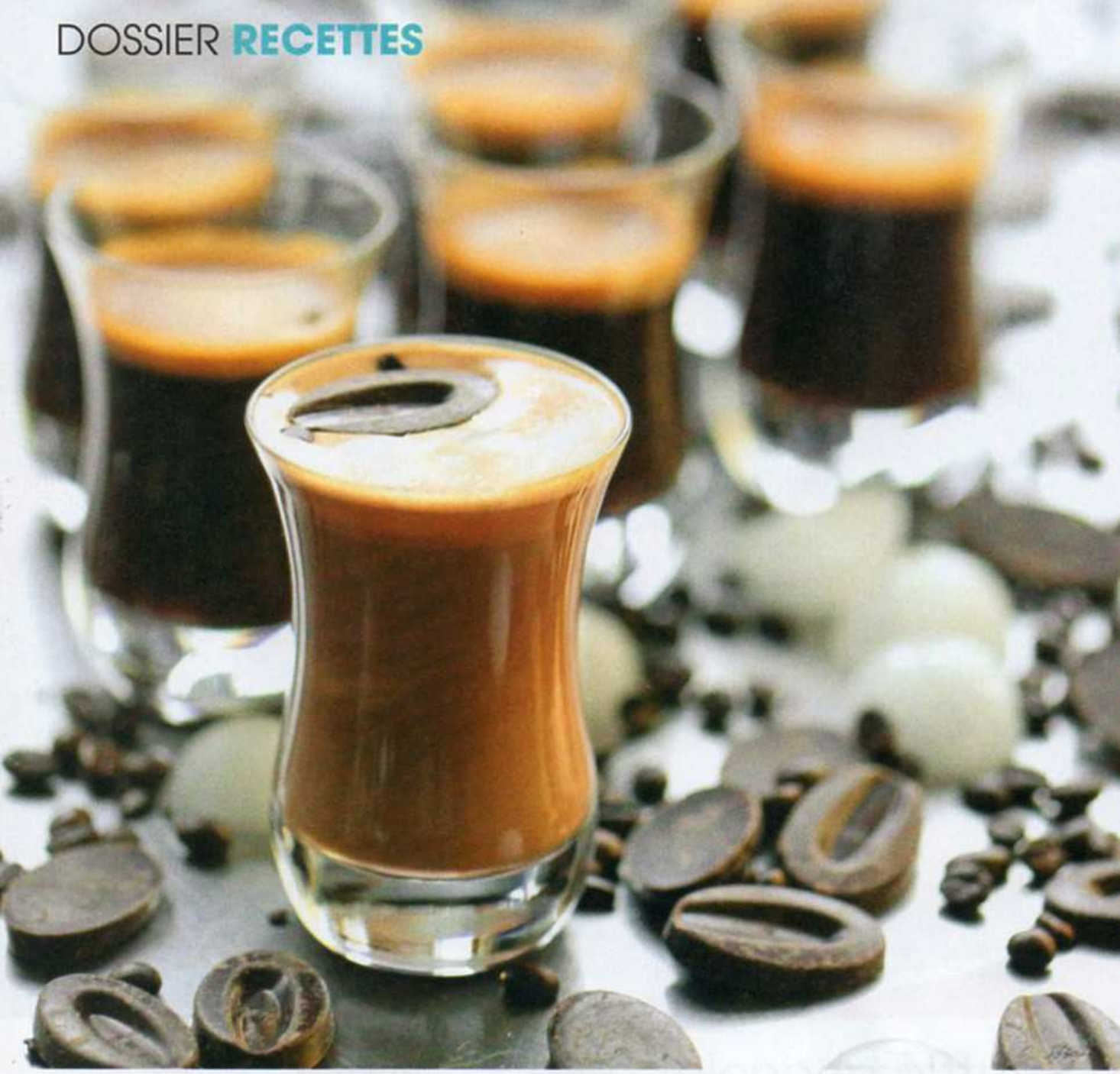
2 Faites fondre le chocolat avec 1 cuillerée à soupe d'eau au bain-marie ou au micro-ondes.

3 Battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

4 Quand le chocolat est fondu, ajoutez le beurre en parcelles puis la crème aromatisée au café. Mélangez bien puis incorporez au mélange jaunes/sucre.

5 Préchauffez le four à th. 7–210 °C).
Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Quand ils commencent à durcir, ajoutez le sucre restant en pluie en continuant de fouetter. Incorporez délicatement les blancs à la préparation au chocolat et café.

6 Beurrez généreusement 6 moules individuels à soufflé et remplissez-les de préparation. Enfournez pour 10 minutes.
Servez dès la sortie du four.



Café con choco

POUR 6 À 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

- **100 g de chocolat noir à 70 %**
- **40 g de chocolat au lait à 40 %**
- **50 cl de lait entier**
- **30 cl de café expresso**

Recettes et photos extraites de l'ouvrage « Encyclopédie du chocolat » sous la direction de Frédéric Bau, École du Grand Chocolat Valrhona, photos de Clay McLachlan, éd. Flammarion, 35 €.

1 Hachez le chocolat noir et le chocolat au lait, puis faites-les fondre au bain-marie ou au four à micro-ondes (position décongélation ou puissance 500 W en remuant de temps en temps).

2 Portez le lait à ébullition. Versez lentement un tiers du liquide bouillant sur le chocolat fondu. À l'aide d'une Maryse (spatule souple), mélangez énergiquement en décrivant de petits cercles pour créer un « noyau » élastique et brillant. Incorporez alors le deuxième tiers, remuez selon la méthode précédente et ajoutez le troisième tiers selon la même méthode. Passez au chinois et réservez au réfrigérateur.

3 Préparez le café expresso, puis transvasez-le dans un shaker. Mettez des glaçons, et laissez refroidir et mousser le café. Dans le shaker, ajoutez le chocolat froid, puis mélangez à nouveau. Au moment de servir, dressez la boisson avec les glaçons dans les verres.

Conseil. Cette boisson se déguste très bien été comme hiver, au goûter comme au petit déjeuner. C'est une savoureuse alternative au café au lait glacé.

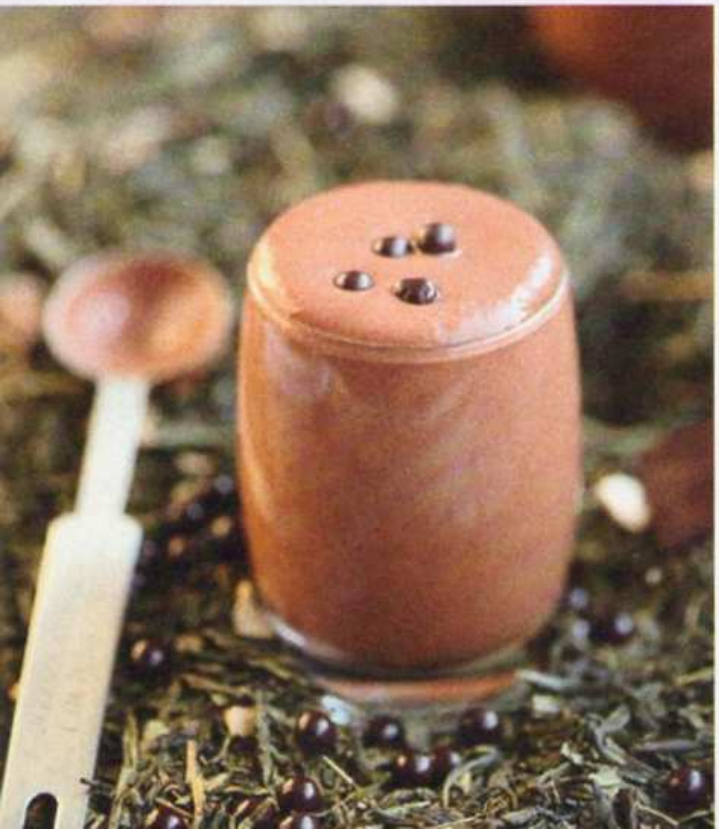
Mousse chocolat au thé tarek

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES ■ INFUSION 5 MINUTES

- **140 g de chocolat noir à 70 %**
- **6 cl de lait concentré sucré**
- **25 g de thé Pu-Ehr (ou thé noir)**

1 Hachez le chocolat et faites-le fondre doucement au bain-marie ou au four à micro-ondes (en position décongélation ou puissance 500 W en remuant de temps en temps).
2 Chauffez 50 cl d'eau. Mettez l'eau frémissante sur le thé et laissez infuser pendant 5 minutes avant de filtrer.
3 Incorporez un tiers du thé bouillant sur le chocolat fondu en fouettant de manière à obtenir une texture lisse, élastique et brillante. Versez le reste du liquide en continuant de mélanger.
4 Ajoutez le lait concentré sucré froid et faites mousser au mixeur plongeant ou au blender. Dégustez aussitôt.

Bon à savoir. Le mot « tarek » exprime la façon de mélanger et de verser le thé en un mince filet, de manière à le faire mousser.
Le thé Pu-Erh, qui doit son nom à la ville de Pu'er, dans la province chinoise du Yunnan, est très rare et recherché. À l'inverse des autres thés, il a la particularité de prendre de la valeur en vieillissant. À froid, ce thé renforce l'amertume du chocolat.



Confiture très choco-lactée

POUR 6 À 8 PERSONNES
■ PRÉPARATION 50 MINUTES
■ CUISSON 30 MINUTES

- **100 g de chocolat au lait 40 %**
- **80 cl de lait entier**
- **20 cl de crème liquide entière**
- **300 g de sucre semoule**
- **150 g de sirop de glucose**
- **50 g de miel • ½ gousse de vanille**

1 Dans une casserole, portez à ébullition le lait, la crème, le sucre, le sirop de glucose, la demi-gousse de vanille grattée et le miel pendant environ 30 minutes. Le mélange doit légèrement caraméliser et napper la spatule (soit à une température d'environ 102/103 °C). Retirez la vanille.
2 Hachez le chocolat et faites-le fondre doucement au bain-marie ou au four à micro-ondes (en position décongélation ou puissance 500 W en remuant de temps en temps). Ajoutez-le à la préparation. Garnissez aussitôt les pots et réservez au réfrigérateur.

Conseil. Pour stériliser vos petits pots à confiture avant de les utiliser, enfournez-les à th. 3–90 °C pour 20 minutes.

Diplomate au chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 24 HEURES

- **200 g de chocolat**
- **100 g de beurre**
- **15 cl de crème liquide**
- **100 g de gaufrettes éventails**
- **50 g de sucre glace**
- **1 sachet de sucre vanillé**

1 Émiettez les gaufrettes éventails en petits morceaux. Coupez le beurre en parcelles.
Cassez 150 g de chocolat en morceaux et faites-le fondre dans une casserole au bain-marie avec la crème liquide en mélangeant. Hors du feu, incorporez le beurre avec les sucres et les morceaux de gaufrette et remuez.
2 Tapissez 6 ramequins de film alimentaire. Versez-y la pâte obtenue. Placez au réfrigérateur 24 heures.
3 Au moment de servir, Laissez fondre le reste de chocolat coupé en morceaux avec 1 cuillerée à soupe d'eau sur feu doux.
4 Démoulez les diplomates sur des assiettes et arrosez-les de chocolat fondu. Servez aussitôt.

Conseil. **Saupoudrez-les d'un peu de sucre glace quand le chocolat a un peu durci.**

Tarte au chocolat aux noix

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES ■ REPOS 1 HEURE

Pour la pâte :

- **1 œuf**
- **150 g de beurre à température**
- **220 g de farine**
- **100 g de sucre glace**
- **30 g de poudre d'amande**
- **1 pincée de sel**

Pour la garniture au chocolat :

- **1 œuf**
- **15 cl de lait demi-écrémé**
- **15 cl de crème liquide**
- **200 g de chocolat noir à pâtisser**

Pour la décoration :

- **50 g de cerneaux de noix**

1 Préparez la pâte : travaillez le beurre avec l'œuf. Incorporez le sucre glace puis la poudre d'amande, le sel et la farine. Mélangez la pâte du bout des doigts. Formez-la en boule. Enroulez-la dans un film alimentaire et placez 1 heure au frais.

2 Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Étalez la pâte dans un moule beurré et fariné. Piquez le fond à la fourchette. Enfournez à blanc pour 15 minutes. réduisez la température du four à th. 4/5 – 140 °C.

3 Préparez la garniture : cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie, tout en lissant à la spatule. Portez le lait et la crème à ébullition. Incorporez-les au chocolat tout en fouettant. Mettez l'œuf. Fouettez à nouveau. Versez cette préparation sur le fond de pâte et enfournez pour 15 minutes.

4 Laissez refroidir la tarte et réservez-la au frais jusqu'au moment de servir. Décorez la tarte au chocolat de cerneaux de noix.

Le CONSEIL de Cyril

Une variante à cette recette consiste à faire une tarte au chocolat, à la banane et cannelle. Faites revenir vos bananes avec de la cannelle et placez-les au fond de votre tarte. Versez par-dessus votre préparation au chocolat. Vous verrez, c'est super bon !

Cupcakes 100 % choco

POUR 12 CUPCAKES ENVIRON
- PRÉPARATION 30 MINUTES
- CUISSON 35 MINUTES
- RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

Pour la pâte :

• 4 blancs d'œufs • 100 g de beurre doux mou • 120 g de chocolat à pâtisser • 100 g de farine • 80 g de sucre en poudre

Pour la ganache montée au chocolat :

• 12 cl de crème liquide entière • 150 g de chocolat à pâtisser à 70 % • 1 pincée de café soluble

Pour la décoration :

• vermicelles de chocolat • Smarties • chocolat blanc râpé

Recettes et photos extraites de l'ouvrage « Cupcakes » d'Estérelle Payany, photos de Valéry Guedes, stylisme Natach Arnoult, coll. « Nouvelles Variations Gourmandes », éd. Solar, 6,90 €.

1 La veille, préparez la ganache : hachez finement le chocolat à l'aide d'un grand couteau et mettez-le dans un saladier. Ajoutez le café et mélangez. Chauffez la crème dans une casserole ou au micro-ondes. Versez-la en trois fois sur le chocolat en remuant vivement à l'aide d'une maryse, jusqu'à obtention d'une crème lisse et onctueuse. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.

2 Le jour même, préparez la pâte : préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Battez le beurre bien mou et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faites fondre le chocolat au bain-marie et incorporez-le, ainsi que la farine.

3 Battez les blancs d'œufs en neige et additionnez-les délicatement au mélange précédent.

4 Déposez des caissettes dans chaque alvéole de votre moule à muffin, puis remplissez-les aux deux tiers avec la pâte. Enfournez pour 25 minutes, enlevez les caissettes du moule et laissez refroidir.

5 Pendant ce temps, sortez la ganache du réfrigérateur. À l'aide d'un batteur électrique, fouettez-la doucement, jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. Mettez la ganache dans une poche à douille, garnissez-en les cupcakes et décorez de bonbons chocolatés.

Conseil. La pointe de café sert à renforcer le goût du chocolat. Mais si vous n'aimez pas, elle n'est pas indispensable.

Cupcakes choc'orange

POUR 12 CUPCAKES ENVIRON
■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

- **12 carrés de chocolat noir à pâtisser**

Pour la pâte : • **2 gros œufs** • **120 g de beurre très mou** • **5 cl de lait** • **140 g de farine** • **100 g de sucre en poudre** • **2 c. à café rases de levure chimique (½ sachet)** • **1 pincée de sel** • **le zeste râpé de 1 orange bio ou non traitée** • **4 c. à soupe de jus d'orange (5 cl)**

Pour la ganache montée à l'orange :

- **75 g de chocolat au lait à pâtisser**
- **75 g de chocolat noir à pâtisser**
- **10 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cl de jus d'orange**

Pour la décoration : • **2 oranges non traitées**

1 Préparez la ganache : faites chauffer la crème et versez-la en deux fois sur les chocolats hachés, en mélangeant vivement à l'aide d'une spatule en silicone. Peu à peu, le chocolat va fondre et le mélange épaissir. Ajoutez alors le jus d'orange et laissez refroidir au réfrigérateur. **2 Préparez la pâte :** préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. Mélangez le beurre et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Incorporez les œufs un à un, puis la farine, le sel et la levure chimique. Remuez bien puis mettez le lait, le zeste et le jus d'orange. **3** Déposez des caissettes dans chaque alvéole de votre moule à muffin et remplissez-les aux deux tiers avec la pâte. Enfoncez dans chaque caissette 1 carré de chocolat. Enfournez pour 20 minutes, sortez les caissettes du moule et laissez refroidir.
4 À l'aide d'un batteur électrique ou d'un robot, fouettez la ganache refroidie pendant 4 à 5 minutes pour qu'elle soit légère et aérée. Garnissez les cupcakes de ganache à l'aide d'une poche à douille ou d'une spatule. Coupez les extrémités des oranges et découpez de belles tranches régulières. Recoupez chaque tranche en deux et décorez-en vos cupcakes.

Cupcakes pralinés

POUR 12 CUPCAKES ENVIRON ■ PRÉPARATION 30 MINUTES
■ CUISSON 25 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- **12 carrés de chocolat au lait aux noisettes**

Pour la pâte : • **2 gros œufs**

- **120 g de beurre très mou**
- **4 c. à soupe de lait (5 cl)** • **140 g de farine**
- **80 g de sucre roux en poudre**
- **40 g de pralin en poudre**
- **2 c. à café rases de levure chimique (½ sachet)**
- **1 pincée de sel**

Pour le glaçage au praliné :

- **25 cl de crème liquide entière très froide (fleurette)**
- **3 c. à soupe bombées de pâte à tartiner pralinée (type Nutella)** • **1 feuille de gélatine**

Pour la décoration : • **3 c. à soupe de pralin en poudre**

1 Préparez la pâte : préchauffez le four à th. 6 – 180 °C. **2** Mélangez le beurre et le sucre à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez les œufs un à un, puis la farine, le sel et la levure chimique. Remuez bien puis incorporez le lait et le pralin en poudre. **3** Déposez des caissettes dans chaque alvéole de votre moule à muffin, puis remplissez-les aux deux tiers avec la pâte. Enfoncez 1 carré de chocolat dans chaque cupcake. Enfournez pour 20 minutes, puis sortez les caissettes du moule et laissez refroidir. **4 Préparez le glaçage :** trempez la gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez-la et faites-la fondre dans 5 cl de crème liquide tiède. Mettez la pâte à tartiner pralinée. **5** Battez longuement la crème liquide restante à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle épaississe comme une chantilly. Incorporez-y le mélange praliné et fouettez pendant encore 30 secondes. **6** Glacez vos cupcakes à l'aide d'une poche à douille, d'une seringue à pâtisserie ou d'une spatule. Saupoudrez les gâteaux de pralin en poudre, puis placez-les au réfrigérateur au moins 1 heure, afin que la chantilly se raffermisse.

Tartelette au chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

Pour la pâte sablée : • **1 œuf** • **150 g de beurre mou** • **250 g de farine** • **90 g de sucre glace** • **30 g de poudre d'amande**

Pour la crème au chocolat : • **300 g de chocolat noir à pâtisser à 70 %** • **4 jaunes d'œufs** • **25 cl de lait** • **25 cl de crème liquide** • **80 g de sucre semoule**

Pour la décoration : • **18 framboises**

1 **Préparez la pâte :** dans un saladier, mélangez à la cuillère en bois 150 g de beurre mou, l'œuf, la poudre d'amande et le sucre. Quand la préparation est bien homogène, ajoutez la farine en la tamisant au-dessus du saladier et pétrissez la pâte à la main. Formez une boule, enveloppez-la dans un film alimentaire et réservez 2 heures au réfrigérateur.

2 Ce temps passé, préchauffez le four à th. 6–180 °C. Sortez la pâte du réfrigérateur et étalez-la sur le plan de travail fariné. Découpez-la en 6 cercles légèrement supérieurs au diamètre des moules à revêtement anti-adhésif et garnissez-en ces derniers. Enfournez pour 15 minutes. À la sortie du four, laissez les tartelettes refroidir avant de les démouler sur une grille.

3 **Préparez la crème :** râpez le chocolat à la grosse grille dans une jatte. Mélangez au fouet à main, les jaunes d'œufs et le sucre dans un autre (la préparation ne doit pas blanchir). Portez le lait et la crème liquide à ébullition dans une casserole et versez en filet sur le mélange aux œufs en remuant constamment. Transvasez ensuite sur le chocolat râpé sans cesser de remuer à la cuillère en bois.

4 Dessinez 1 rosace dans les tartelettes. Placez les tartelettes posées sur la grille 1 heure au réfrigérateur pour que la crème épaississe mais pas plus afin que le fond de tarte ne ramollisse pas. Décorez chaque tartelette de 3 framboises.

Mousse choco-caramel

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

- **200 g de chocolat très noir**
- **6 œufs**
- **25 g de beurre demi-sel**
- **4 c. à soupe de lait**
- **75 g de sucre en poudre**
- **6 petites meringues**
- **1 c. à soupe de cacao bon sucré**
- **perles argent bonbons** • **sel**

1 Dans une casserole mettez le sucre avec 3 cuillerées à soupe d'eau et portez à feu vif jusqu'à l'obtention d'un caramel. Hors du feu, ajoutez le beurre et mélangez. Réservez.

2 Cassez le chocolat en morceaux dans une autre casserole, versez le lait. Faites fondre le chocolat sur feu doux en remuant jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Transvasez-le dans un saladier.

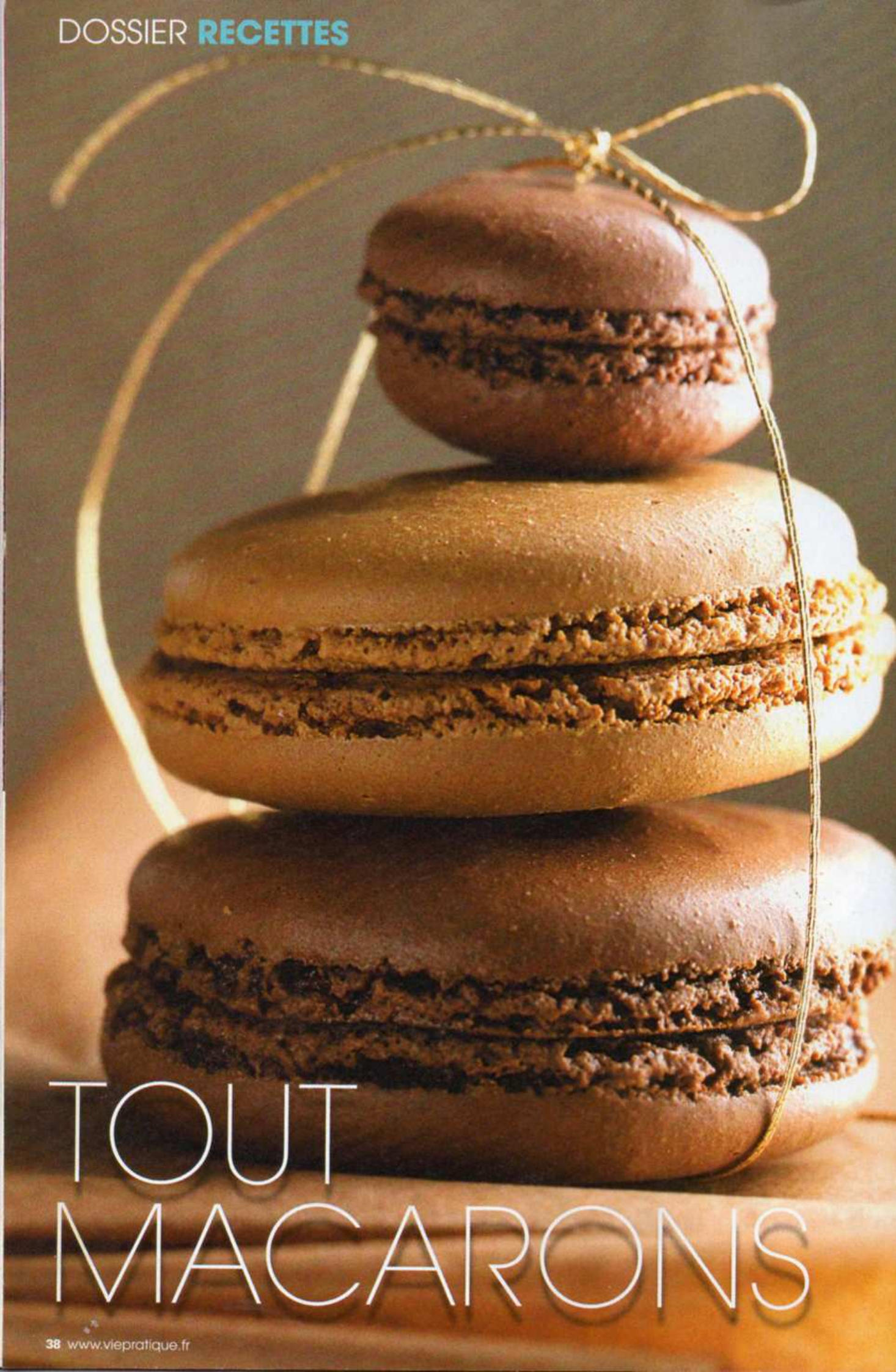
3 Séparez les blancs d'œufs des jaunes en incorporant les jaunes un par un dans le chocolat fondu et en mélangeant bien entre chaque œuf. Additionnez-y le caramel préparé et remuez bien.

4 Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, incorporez-les très délicatement à la préparation au chocolat en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs.

5 Répartissez la mousse dans 6 ramequins. Placez-les au frais 3 heures minimum. Au moment de servir, saupoudrez de cacao et décorez d'une meringue puis des bonbons en perles d'argent.

Le CONSEIL de Cyril

Personnellement quand je prépare une mousse au chocolat, je procède comme suit : je prends des jaunes d'œufs sur lesquels je verse un sirop de sucre. Ensuite, j'ajoute du chocolat liquide fondu et je mélange le tout. Parallèlement, je prépare une crème fouettée que je vais incorporer délicatement à ma préparation. On obtient ainsi une vraie bonne mousse.



TOUT MACARONS

Macarons choco et café

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 18 MINUTES

Pour l'appareil à macarons :

• 3 blancs d'œufs • 225 g de sucre glace • 125 g de poudre d'amande • 25 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe de cacao non sucré • 1 c. à soupe d'extrait de café • ½ c. à soupe de sucre vanillé • sel

Pour la ganache :

• 35 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 125 g de chocolat noir

Pour la crème au café :

• 2 jaunes d'œufs • 100 g de beurre • 85 g de sucre • 3 c à soupe de café fort

1 Préparez la ganache : cassez le chocolat dans un saladier. Portez la crème liquide à ébullition, versez-la sur le chocolat et mélangez jusqu'à ce qu'il ait fondu. Ajoutez le beurre en parcelles en mélangeant. Laissez refroidir et réservez au frais.

2 Préparez la crème au café : coupez le beurre en parcelles et attendez qu'il soit bien ramolli. Déposez le sucre dans une casserole. Ajoutez 5 cl d'eau. Portez à ébullition. Cuisez jusqu'à obtention d'un sirop dit au « petit boulé » (116 °C). Faites mousser les jaunes d'œufs au fouet dans un saladier, puis versez le sirop en filet. Continuez de fouetter jusqu'à complet refroidissement. Incorporez le café et le beurre. Placez au frais.

3 Préparez les macarons : montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre en poudre et le sucre vanillé en continuant de fouetter. Tamisez la sucre glace et la poudre d'amande. Incorporez ce mélange aux blancs en neige. Divisez cette préparation en 2 parties. Dans l'une, incorporez le cacao et dans l'autre l'extrait de café. Préchauffez le four à th. 5–150 °C. **4** Avec une poche à douille ronde, dressez des ronds de chaque préparation sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 13 minutes. À la sortie du four, versez un peu d'eau froide entre la plaque et le papier sulfurisé, patientez 3 minutes et décollez les biscuits. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. **5** Montez les macarons en les garnissant de ganache ou de crème au café à l'aide d'une poche à douille.

Conseil. Un sirop est dit au « petit boulé » quand une goutte plongée dans de l'eau froide et roulée entre les doigts forme immédiatement une petite boule.

Macarons chou de luxe et chocolat amer

POUR 6 PERSONNES (SOIT 12 MACARONS) ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 13 MINUTES

Pour l'appareil à macarons :

• 3 blancs d'œufs • 225 g de sucre glace • 125 g de poudre d'amande • 25 g de sucre en poudre • ½ c. à soupe de sucre vanillé • 1 feuille d'or alimentaire • sel

Pour la ganache : **• 35 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 125 g de chocolat noir 70 %**

1 Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Portez la crème liquide à ébullition, versez-la sur le chocolat et mélangez jusqu'à ce qu'il ait complètement fondu. Ajoutez le beurre en parcelles en mélangeant. Laissez refroidir, puis réservez au frais.

2 Préparez l'appareil à macarons : montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez le sucre en poudre, le sucre vanillé en continuant de fouetter. Tamisez la sucre glace et la poudre d'amande. Incorporez ce mélange aux blancs en neige. Puis mettez la feuille d'or émiettée. Préchauffez le four à th. 5–150 °C.

3 Avec une poche munie d'une douille ronde, dressez des cercles sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 13 minutes. À la sortie du four, versez un peu d'eau froide entre la plaque et le papier sulfurisé. Attendez 3 minutes puis décollez les biscuits.

4 Déposez 1 cuillerée de ganache sur la partie plate de la moitié des macarons. Recouvrez d'un biscuit non garni.

Macarons passion-basilic

POUR 15 À 20 PETITS MACARONS
■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 17 MINUTES
■ REPOS 1 HEURE

Pour l'appareil à macarons :
• 2 blancs d'œufs (80 g) • 120 g de sucre glace • 80 g de poudre d'amande • 60 g de sucre semoule • 1 pointe de colorant en poudre vert-jaune • 1 pincée de sel

Pour la crème passion-basilic : **• 1 fruit de la passion • 1 jaune d'œuf (20 g) • 8 g de Maïzena • 20 g de sucre semoule • 8 cl de jus de fruits exotiques • 1 goutte d'huile essentielle de basilic**

1 Mixez finement le sucre glace avec la poudre d'amande. Tamisez le mélange dans un saladier (gardez les gros grains d'amandes pour une autre utilisation). Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajoutez le colorant, le sucre semoule et continuez de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit bien brillante. À l'aide d'une Maryse (spatule en caoutchouc), incorporez le mélange d'amande aux blancs d'œufs en soulevant délicatement la pâte de bas en haut. La préparation va devenir brillante et un peu plus liquide. Attention de ne pas trop travailler la pâte au risque de faire complètement tomber les blancs.

2 À l'aide d'une poche à douille formez des petites boules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (ou sur une feuille de cuisson), en les espaçant. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.

3 Préchauffez le four à th. 5–150 °C, option chaleur tournante. Enfournez pour 12 minutes environ.

4 **Pendant ce temps, préparez la crème passion-basilic :** dans un saladier, délayez progressivement la Maïzena avec le jus de fruits. Additionnez-y le jaune d'œuf battu et le sucre. Fouettez le tout vigoureusement.

5 Transvasez la préparation dans une casserole et cuisez 5 minutes environ à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème épaississe. Hors du feu, incorporez la chair du fruit de la passion et l'huile essentielle de basilic. Versez la crème dans un saladier, recouvrez de film alimentaire et laissez refroidir à température ambiante.

6 Garnissez 1 coque de macaron de crème passion-basilic puis recouvrez d'une autre coque. Assemblez ainsi les autres macarons.

Macarons au caramel au beurre salé

POUR 15 À 20 PETITS MACARONS
■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES
■ REPOS 1 HEURE

Pour l'appareil à macarons :

- **2 blancs d'œufs (80 g)**
- **120 g de sucre glace**
- **80 g de poudre d'amande**
- **60 g de sucre semoule**
- **5 g de cacao en poudre non sucré**
- **1 pointe de colorant en poudre jaune**
- **sel**

Pour le caramel au beurre salé :

- **20 g de beurre demi-sel**
- **10 cl de crème liquide**
- **50 g de sucre semoule**

1 Mixez finement le sucre glace avec la poudre d'amande et le cacao. Tamisez le mélange dans un saladier (gardez les gros grains d'amandes pour une autre utilisation).

2 Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajoutez le colorant, le sucre semoule et continuez de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit bien brillante. À l'aide d'une Maryse (spatule en caoutchouc), incorporez le mélange d'amande aux blancs d'œufs en soulevant délicatement la pâte de bas en haut. La préparation va devenir brillante et un peu plus liquide. Attention de ne pas trop travailler la pâte au risque de faire complètement tomber les blancs.

3 À l'aide d'une poche à douille formez des petites boules de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé (ou sur une feuille de cuisson), en les espaçant. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.

4 Préchauffez le four à th. 5–150 °C, option chaleur tournante. Enfournez pour 12 minutes environ.

5 **Pendant ce temps préparez le caramel :** chauffez le sucre dans une casserole en inox à feu moyen et cuisez sans remuer jusqu'à ce qu'il fonde et caramélise. Incorporez peu à peu le beurre puis la crème en mélangeant vivement avec un fouet pour éviter les grumeaux. Lorsque la préparation est bien homogène, poursuivez la cuisson 5 minutes et retirez du feu. Versez le caramel dans une jatte et laissez refroidir.

6 Garnissez 1 coque de macaron de caramel au beurre salé puis recouvrez d'une autre coque. Assemblez ainsi les autres macarons.

Macarons chocolat-spéculoos

POUR 15 À 20 PETITS MACARONS
■ PRÉPARATION 30 MINUTES
■ CUISSON 15 MINUTES ■ REPOS 1 HEURE

Pour l'appareil à macarons :
- **2 blancs d'œufs (80 g)**
- **120 g de sucre glace**
- **80 g de poudre d'amande**
- **60 g de sucre semoule**
- **2 c. à soupe de cacao en poudre non sucré**
- **1 pincée de sel**

Pour la ganache :
- **3 cl de lait**
- **50 g de chocolat noir**
- **35 g de spéculoos**

1 Mixez finement le sucre glace avec la poudre d'amande et le cacao. Tamisez le mélange dans un saladier (gardez les gros grains d'amandes pour une autre utilisation).

2 Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajoutez le sucre semoule et continuez de fouetter jusqu'à ce que la meringue soit bien brillante. À l'aide d'une Maryse (spatule en caoutchouc), incorporez le mélange d'amande aux blancs d'œufs en soulevant délicatement la pâte de bas en haut. La préparation va devenir brillante et un peu plus liquide. Attention de ne pas trop travailler la pâte au risque de faire complètement tomber les blancs. À l'aide d'une poche à douille formez des petites boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (ou sur une feuille de cuisson), en les espaçant. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.

3 Préchauffez le four à th. 5 – 150 °C, option chaleur tournante. Enfournez pour 12 minutes environ. Attendez que les macarons refroidissent avant de les manipuler et de les garnir avec la ganache.

4 **Préparez la ganache :** dans un saladier, cassez les spéculoos en petits morceaux, arrosez-les de lait et laissez-les s'en imprégner. Mixez pour obtenir une préparation parfaitement lisse. Dans une casserole, faites fondre le chocolat cassé en morceaux à feu doux. Hors du feu, incorporez la préparation aux spéculoos. Laissez refroidir à température ambiante.

5 Garnissez 1 coque de macaron de ganache puis recouvrez d'une autre coque. Assemblez ainsi les autres macarons.

Recettes et photos (p. 40, 41, 42) extraites de l'ouvrage « Macarons », de Marie-Laure Tombini, éd. Mango, 5,90 €.

Macarons moka

POUR 20 PETITS MACARONS ENVIRON
■ PRÉPARATION 35 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES
■ REPOS 1 HEURE ■ RÉFRIGÉRATION 24 HEURES

Pour l'appareil à macarons :

- **100 g de blancs d'œufs clarifiés (soit 2 ou 3 blancs)**
- **100 g d'amandes en poudre**
- **225 g de sucre glace**
- **30 g de sucre en poudre**
- **25 g de poudre de noisettes**
- **1 pincée de crème de tartre (ou de sel)**

Pour la crème moka :

- **5 cl de crème liquide**
- **200 g de chocolat blanc de couverture haché**
- **20 g de cacao en poudre**
- **1 c. à soupe de café soluble**

ou 1 c. à soupe d'expresso réduit

1 **Préparez la crème moka :** faites fondre le chocolat avec la crème liquide et le café dans une casserole sur feu doux en mélangeant. Laissez refroidir.
2 Passez au robot les poudres d'amandes et de noisettes avec le sucre glace, puis tamisez le mélange.
3 Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec la crème de tartre. Mettez le sucre en poudre et continuez de battre pendant 2 minutes, puis incorporez le mélange amandes noisettes à l'aide d'une spatule.
4 Soulevez la pâte du fond vers la surface, à l'aide de la spatule, jusqu'à ce qu'elle forme un ruban. Transférez la préparation dans une poche munie d'une douille ronde et dressez les macarons en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 30 minutes à 1 heure à l'air libre.
5 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Posez la plaque de macarons sur une plaque froide et enfournez pour 10 à 12 minutes dans le four entrouvert. Retirez du four et laissez refroidir 1 heure avant de décoller délicatement. Réservez au frais.
6 Garnissez les macarons de crème de moka et assemblez-les. Placez-les au frais pendant 24 heures et saupoudrez de cacao au moment de servir.

Conseil. **La crème de tartre (un sel issu de l'acide tartrique) permet de stabiliser les blancs en neige. On la trouve dans les magasins spécialisés en pâtisserie.**

Macarons au miel et aux épices

POUR 20 MACARONS ENVIRON
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 25 MINUTES - REPOS 1 HEURE
- RÉFRIGÉRATION 2 HEURES + 24 HEURES

Pour l'appareil à macarons :

- **100 g de blancs d'œufs clarifiés (soit 2 ou 3 blancs)**
- **225 g de sucre glace**
- **125 g d'amande en poudre**
- **30 g de sucre en poudre**
- **1 pincée de crème de tartre (ou de sel)**
- **1 pincée de cannelle**

Pour la crème au miel et aux épices :

- **2 jaunes d'œufs**
- **70 g de beurre**
- **25 cl de lait entier**
- **50 g de miel**
- **25 g de farine**
- **1 gousse de vanille**
- **½ c. à café d'épices pour pain d'épices**

1 Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Retirez du feu et réservez.
2 Fouettez les jaunes d'œufs, le miel et les épices jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, mélangez et versez le lait. Remettez dans la casserole et faites épaissir sur feu doux 5 minutes. Enlevez la gousse de vanille et placez au réfrigérateur pendant 2 heures.
3 Réduisez en poudre fine les amandes en poudre, le sucre glace et la cannelle au robot, puis tamisez le mélange et mettez de côté.
4 Montez les blancs en neige ferme avec la crème de tartre. Ajoutez le sucre en poudre et continuez de battre pendant 2 minutes pour bien serrer les blancs. Versez les poudres tamisées sur les blancs en neige, puis incorporez-les à la spatule souple.
5 Soulevez la pâte du fond vers la surface, à l'aide de la spatule, jusqu'à ce qu'elle forme un ruban. Transférez la préparation dans une poche munie d'une douille ronde. Dressez les macarons en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 30 minutes à 1 heure à l'air libre.
6 Préchauffez le four à th. 5-150 °C. Posez la plaque de macarons sur une plaque froide. Enfournez pour 10 à 12 minutes dans le four entrouvert.
7 À la sortie du four, laissez refroidir 1 heure avant de décoller délicatement. Fouettez la crème au miel en ajoutant le beurre. Garnissez-en les macarons. Laisser au réfrigérateur pendant 24 heures avant de déguster.

Macarons chocolat noir-fève tonka

POUR 20 MACARONS ENVIRON
■ PRÉPARATION 35 MINUTES
■ CUISSON 20 MINUTES ■ RÉFRIGÉRATION 24 HEURES
■ REPOS 2 HEURES

Pour l'appareil à macarons :

- **100 g de blancs d'œufs clarifiés (soit 2 ou 3 blancs)**
- **225 g de sucre glace**
- **125 g d'amandes en poudre**
- **30 g de sucre en poudre**
- **20 g de cacao en poudre**
- **1 pincée de crème de tartre**
- **2 gouttes de colorant rouge**

Pour la ganache :
- **10 g de beurre**
- **8 cl de crème liquide**
- **125 g de chocolat noir de couverture**
- **¼ c. à café de fève tonka en poudre**

1 **Préparez la ganache :** portez à ébullition la crème liquide avec la fève tonka. Retirez du feu et laissez infuser. Râpez le chocolat puis ajoutez à la crème liquide à la fève. Lissez la préparation et incorporez le beurre. Réservez.

2 Passez les amandes en poudre, le sucre glace et le cacao en poudre au robot, puis tamisez le mélange.

3 Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec la crème de tartre. Additionnez-y le sucre en poudre et le colorant, et continuez de battre pendant 2 minutes pour bien serrer les blancs. Versez les poudres tamisées sur les blancs en neige, puis incorporez-les à la spatule souple.

4 Soulevez la pâte du fond vers la surface, à l'aide de la spatule, jusqu'à ce qu'elle forme un ruban. Transférez la préparation dans une poche à douille ronde et dressez les macarons en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 30 minutes à 1 heure à l'air libre.

5 Préchauffez le four à th. 5–150 °C. Posez la plaque de macarons sur une plaque froide. Enfournez pour 10 à 12 minutes dans le four entrouvert. À la sortie du four, laissez refroidir 1 heure avant de décoller délicatement. Collez les coques deux par deux avec 1 noisette de ganache. Laissez 24 heures au réfrigérateur avant de déguster.

Recettes et photos (p. 43, 44, 45) extraites de l'ouvrage « Macarons » de Natacha Arnoult, photos de Valéry Guedes, stylisme Natacha Arnoult, coll. « Nouvelles variations gourmandes », éd. Solar, 6,90 €.

Macarons aux framboises

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 18 MINUTES

Pour l'appareil à macarons :

- **3 blancs d'œufs**
- **225 g de sucre glace**
- **125 g de poudre d'amande**
- **25 g de sucre en poudre**
- **½ c. à soupe de sucre vanillé**
- **sel**

Pour la crème :

- **3 jaunes d'œufs**
- **40 g de beurre**
- **25 cl de lait**
- **60 g de sucre en poudre**
- **15 g de farine**

Pour la garniture :

- **125 g de framboises**
- **30 g de chocolat noir fondu**

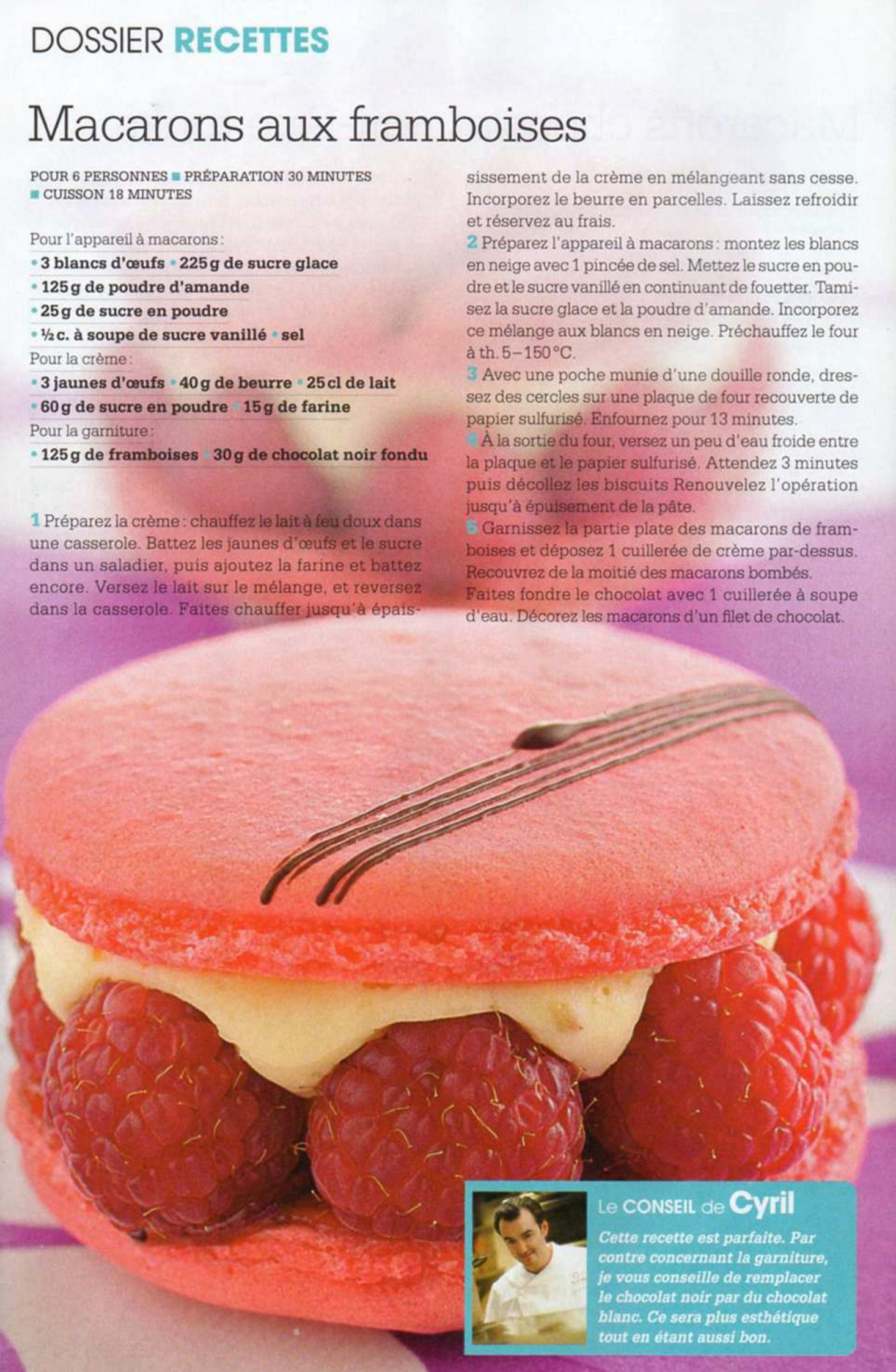
1 Préparez la crème : chauffez le lait à feu doux dans une casserole. Battez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier, puis ajoutez la farine et battez encore. Versez le lait sur le mélange, et reversez dans la casserole. Faites chauffer jusqu'à épaississement de la crème en mélangeant sans cesse. Incorporez le beurre en parcelles. Laissez refroidir et réservez au frais.

2 Préparez l'appareil à macarons : montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Mettez le sucre en poudre et le sucre vanillé en continuant de fouetter. Tamisez la sucre glace et la poudre d'amande. Incorporez ce mélange aux blancs en neige. Préchauffez le four à th. 5–150 °C.

3 Avec une poche munie d'une douille ronde, dressez des cercles sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 13 minutes.

4 À la sortie du four, versez un peu d'eau froide entre la plaque et le papier sulfurisé. Attendez 3 minutes puis décollez les biscuits Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

5 Garnissez la partie plate des macarons de framboises et déposez 1 cuillerée de crème par-dessus. Recouvrez de la moitié des macarons bombés.
Faites fondre le chocolat avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Décorez les macarons d'un filet de chocolat.



Le **CONSEIL** de **Cyril**

Cette recette est parfaite. Par contre concernant la garniture, je vous conseille de remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc. Ce sera plus esthétique tout en étant aussi bon.

VOTRE VIE PRATIQUE

LE CAHIER INDISPENSABLE POUR FACILITER VOTRE VIE GOURMANDE...

J'invite comme à Cuba p.4

J'invente des recettes avec du caramel p.5

J'apprends à garnir les buffets printaniers p.5

Je teste les nouveaux chewing-gums p.5

J'économise avec les pommes de terre grenailles p.5

Je découvre les accessoires de table chics p.5

Je protège la planète p.6

J'invite comme... à Cuba

Une odeur de havane flotte dans l'air, sur une plage ou une terrasse, un cocktail à la main préparez-vous pour vivre une folle soirée à la cubaine...

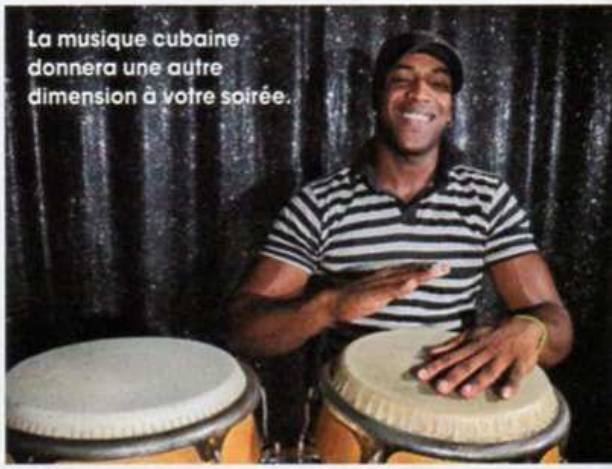
Par Kévin Le Manach

Pour reprendre les mots de l'auteure gastronomique cubaine Irina Cardoza-Vigne* : « La cuisine de mon pays est une émotion. On adore la faire partager. » Alors, dans l'intérêt de vos convives et le vôtre, les mots clés pour cet événement seront chaleur et convivialité.

CALIENTE

Il faudra miser sur une ambiance festive, colorée et tropicale. Sortez nappes, assiettes, lumières, coussins aux teintes chaudes, tout doit y passer ! En déco, privilégiez paravents, tentures, affiches et tableaux rappelant la plage, La Havane ou même pourquoi pas l'histoire cubaine. Prévoyez aussi un dress code pour les invités, les hommes portant un chapeau type panama ou de paille, les femmes en robe style salsa et coiffe cubaine.

Dans la continuité de votre soirée, n'ayez pas peur de réaménager votre salon en piste de danse et, dans un souci pratique, n'hésitez pas à organiser votre repas autour d'un buffet. Sur des rythmes latinos partez à la découverte musicale d'une des perles des Caraïbes. Cuba a toujours été et reste un vivier culturel en matière de musiques (mambo, cha-cha-cha, reggaeton, son, boléro...). Et vous n'aurez que l'embarras du choix, Buena Vista social Club, Compay Segundo en début de soirée et, quand l'humeur sera à la danse, enchaînez sur les classiques de la salsa.



La musique cubaine donnera une autre dimension à votre soirée.

MÉTISSAGE, SIMPLICITÉ ET SAVEURS EXOTIQUES

Définir en un mot la cuisine cubaine n'est pas chose aisée, même pour une spécialiste comme Irina : « Quand on parle de Cuba, on pense aux cigares, au rhum et à la danse. En voyageant sur les routes de mon île, j'ai vraiment pu me rendre compte que c'était plus que ça et que sa gastronomie reflétait avant tout sa culture métissée et ses multiples identités. »

L'histoire de Cuba, parfois douloureuse, s'entremêle avec celle de l'Amérique, de l'Afrique et de l'Espagne. À la croisée de ces cultures, le succès de votre repas repose sur le mélange des genres, la rencontre des saveurs. En guise d'accompagnement durant

UN LIVRE ENSOLEILLÉ ET TRÈS GOURMAND

Originaire de la partie orientale de Cuba, Irina Cardoza-Vigne est arrivée en France il y a quatre ans. Sur les conseils de sa famille c'est avec nostalgie que le 1er avril 2010 sort son livre intitulé « La Cuisine de Cuba ». De l'apéritif au dessert en passant par les plats traditionnels et leurs accompagnements, cette cuisinière, qui a tout appris avec sa mère, raconte aussi un peu sa vie à Cuba. « Je voulais montrer aux étrangers ce qu'ils ne savent pas de Cuba, et je pense que la cuisine est un bon moyen pour connaître un pays et sa culture. Chaque plat est lié à un événement du quotidien des Cubains. » Une gastronomie simple et familiale qui, selon ses propres mots, au-delà de la cuisine, est « le reflet de son histoire, de sa culture marquée par ses multiples métissages ». Près de 40 recettes sont proposées dans ce livre illustré par des photos de reportage, avec une partie consacrée aux cocktails cubains et des idées pour des boissons sans alcool. À découvrir absolument.

Mojito, daïquiri ou cuba libre, les cocktails seront à l'honneur.

votre apéritif, proposez des « plantanos ». Découpées en fines lamelles et dorées dans de l'huile, vous pourrez servir ces chips de banane plantain avec une sauce froide, épicée de préférence. En entrée, un assortiment de tapas typiques de l'île ou de ses influences sera idéal : chausson fourré à la sardine, toast au thon, ailerons de poulet marinés ou encore « albondigas », (boulettes de bœuf à la tomate type bolognaise et aux épices) et tortillas par exemple. En plat principal, Irina nous propose un riz au poulet (voir recette) ou un ragoût de mouton à la bière, préparé dans du jus de citron vert, qui se mange habituellement avec du « congris » (riz aux haricots noirs) mais pourra être remplacé par du riz blanc. Si vous êtes plus poissons et fruits de mer, la géographie de l'île offre une liberté de choix totale. Pour le dessert, Cuba est une bonne source d'inspiration. Entre les pâtisseries alliant chocolat, noix de coco et les tartes ou salades de fruits exotiques, le tout sera de trouver l'équilibre parfait pour la conclusion de votre repas. Point important dans une soirée cubaine à ne surtout pas oublier, les cocktails : daïquiri, mojito, cuba libre pour les plus connus, ils ont tous comme base du rhum brun ou blanc. Pour les amateurs de boissons non alcoolisées, il est très facile de les décliner en jus de fruits rafraîchissant, ananas, mangue, goyave et sucre de canne. ■

La **RECETTE**

RIZ AU POULET

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 h 20

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment végétal (non piquant)
- 1 c. à soupe d'huile
- 250 g de riz
- 3 c. à soupe de purée de tomates
- 1 c. à café de cumin
- 2 branches d'origan fin
- sel

1 Dans une casserole, portez à ébullition 125 cl d'eau salée puis plongez-y les cuisses de poulet durant 30 minutes. Égouttez-les et réservez l'eau de cuisson. Lorsque les cuisses de poulet sont tièdes, séparez la chair des os. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez l'ail, coupez-le en morceaux et pressez-le à l'aide d'un pilon. Coupez le piment végétal en dés.
2 Dans une cocotte de taille moyenne, faites revenir 30 secondes le piment végétal dans l'huile. Ajoutez l'oignon, l'ail, le riz, la purée de tomates et le cumin entier. Salez à votre convenance. Faites revenir sans cesser de remuer, pendant 3 minutes. Ajoutez l'origan finement haché, la chair du poulet puis l'eau de cuisson du poulet.
3 Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 35 minutes environ jusqu'à complète absorption de l'eau.

Recette et photo extraites du livre « La Cuisine de Cuba » d'Irina Vigne-Cardoza, photographe Philippe Vaurès Santamaria, styliste culinaire Alexia Janny Chivoret, éd. Hachette Pratique, 14,90 €.

ELLES ONT SOIF !
Besoin d'eau pour vos fleurs ? Mettez-les directement dans leur bouteille !
• Superfin vase, 1,99 € (pièce), Ikea.

GARE AUX TRACES !
Fini les empreintes sur la table avec les dessous-de-verre aux couleurs de Cuba.
• Boîte de 6 dessous-de-verre Cuba Car, 5,90 €, Maisons du Monde.

Coloration façon Perle des Caraïbes

AVEC TOUTES SES COULEURS, LA HAVANE VA S'INVITER LORS DE VOS SOIRÉES CUBAINES.

UN RHUM COLA ?
Verre à cocktail Cuba libre pour une soirée digne de Trinidad.
• Chope Cuba libre, 2 €, Maisons du Monde.

COULEUR CAFÉ
Un bon café cubain commence en broyant soi-même les grains.
• Bistro Moulin à café électrique, 39,90 €, Bodum.

SOUVENIRS À PARTAGER
Vos souvenirs encadrés par l'esprit cubain.
• Cadre photo 97 x 34 cm, 19,95 €, Casa.

VOYAGER SANS BOUGER
Idéal pour une soirée entre amis, tous assis autour d'un verre.
• Coussin 40 cm 100 % polyester, 9,99 € (pièce), Casa.

LE CARAMEL

Facile, économique, rapide, le caramel entre dans l'élaboration et la composition de nombreux desserts, et même de certains plats salés.

Par Michèle Vaillant

1) LA BASE. La couleur de la recette de base dépend de son usage : le caramel destiné à la décoration doit rester clair, celui pour aromatiser les desserts est plus brun. Dans une casserole, versez 250 g de sucre et 15 cl d'eau froide. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Portez à ébullition sans remuer. Lorsque le sucre commence à colorer, faites délicatement tourner la casserole pour répartir le caramel, mais sans éclabousser les parois, pour ne pas qu'il cristallise. Dès que le mélange atteint la coloration désirée, arrêtez la cuisson et plongez la casserole dans un bain d'eau glacée afin d'interrompre le processus.

2) DES TOMATES CERISE CARAMÉLISÉES. Un délice à l'apéro. Lavez les tomates, puis placez un pic dans chacune d'elles. Préparez du caramel selon la recette de base, puis trempez-y chaque tomate 20 secondes jusqu'à la moitié de sa hauteur. Passez-les ensuite dans une coupelle contenant des graines de sésame. Laissez refroidir avant de servir.

3) DU PORC AU CARAMEL. À servir avec un riz chinois. Dans une casserole, réalisez un caramel blond, puis déglacez avec 1 cuillerée à soupe de sauce soja. Faites dorer à feu vif dans un wok 500 g de filet de porc coupé en cubes. Ajoutez le caramel, 2 cuillerées à soupe de sauce nuoc-mam, 1 cuillerée à café de gingembre moulu et 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes sur feu doux.

4) UN GÂTEAU AU CARAMEL. À déguster tiède accompagné d'une boule de glace. Battez 150 g de sucre et 3 œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez 150 g de farine. Mélangez pour obtenir une pâte homogène. Incorporez 150 g de beurre fondu, puis 1 sachet de sucre vanillé et 1 de levure chimique. Préparez le caramel, puis nappez-en un moule à manqué. Disposez 3 pommes golden coupées en quartiers et recouvrez-les de la préparation. Enfournez pour 40 minutes à th. 6–180 °C.

5) DES PANACOTTAS AU CARAMEL. Un entremets rapide à faire et sans œufs. Dans une casserole, faites chauffer à feu doux 35 cl de crème liquide et 10 cl de lait avec 1 gousse de vanille fendue en deux et 30 g de sucre. Mélangez jusqu'aux premiers signes d'ébullition, puis grattez les graines de la gousse de vanille dans la crème. Faites dissoudre dans la préparation 1 cuillerée à café d'agar-agar. Préparez un caramel liquide. Versez-en un peu dans chaque verrine, puis répartissez la crème par-dessus. Réservez au frais 4 heures. Au moment de servir, arrosez les panacottas d'un peu de caramel.

Les mets d'un buffet peuvent être choisis selon un thème : oriental, campagnard, marin, végétarien... Mais on peut aussi métisser les plaisirs !

Invitation autour d'un buffet

Chaque année, le printemps revient avec son cortège de cérémonies religieuses, familiales, festives… L'occasion de déjeuner dans la salle des fêtes du village, le jardin juste tondu ou le salon débarrassé de ses meubles. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Au-delà de dix personnes, le buffet est idéal pour recevoir et profiter pleinement de ses invités. Debout, chacun peut aller librement d'une personne à une autre, converser avec tout le monde et piocher, selon ses goûts et son appétit, dans les plats qu'il apprécie. Les enfants s'y retrouvent aussi puisqu'ils choisissent ce qu'ils préfèrent (et tant pis si, pour une fois, ils ne mangent pas très équilibré) sans bouder devant leur assiette.

Bien sûr, les mets sont choisis en fonction du style de réception (raffiné ou décontracté), éventuellement du thème (oriental, campagnard, marin, végétarien…), du type de buffet (chaud ou froid, debout ou assis…) et du budget. On privilégie des plats préparés la veille, l'avant-veille, ou même plus tôt, en prenant soin de les congeler, bien entendu.

Salades en tout genre, fruits de mer et crustacés, viande froide ou chaude, il existe une infinité de solutions pour un buffet.

LE BUFFET MIXTE

Pour un buffet décontracté, les grosses pièces sont parfaites : souvent simples et rapides à préparer, elles se découpent au moment du dressage ou à la demande. Poulet, rôti de bœuf ou de porc, gigot d'agneau, cuits la veille, plateau de charcuterie, ballottines de volaille, cochon de lait, saumon en gelée…, ces plats sont servis froids avec un assortiment de sauces et de condiments : cornichons, oignons grelot, chutneys… On peut aussi prévoir des terrines de poisson ou de légumes, et des pâtés, de foie, de campagne, de lapin…

Les salades constituent un accompagnement idéal. Taboulé, salade de pennes à la provençale, piémontaise, espagnole (version froide de la paëlla), carottes râpées et autres crudités, sans oublier une belle laitue, satisfont tous les appétits. Le bémol : elles doivent nécessairement être entreposées au frais jusqu'au moment du service. Les buffets de tartes sont également bien pratiques et plaisent à tous. Les fonds de pâte brisée peuvent être préparés à l'avance et congelés. On réalise le matin même quiches, pizzas, tartes à la tomate, à l'oignon, à la ratatouille, au saumon et poireaux…, et on les découpe en parts ou en carrés au dernier moment. À servir à température ambiante ou tièdes.

Selon la météo, un plat chaud sera apprécié parmi les différents mets. On oublie alors le rôti de bœuf car il nécessite un degré de cuisson particulier et ne peut pas attendre. Il est donc préférable de proposer un jambon à l'os accompagné d'une sauce madère, au porto ou au pommeau, et d'un gratin dauphinois, d'une poêlée de légumes ou de riz. Ce type de plats suppose de mettre à disposition quelques tables pour ceux ▸

qui auraient envie de manger assis tandis que d'autres préféreront rester debout et évoluer au gré des conversations.

COCOTTES, CUILLÈRES, BOUCHÉES…

Les bouchées individuelles donnent le ton : le buffet est très chic et se laisse grignoter à l'envie. Pas besoin d'assiettes ni de chaises. Les cocottes et les verrines sont présentées avec des fourchettes ou des cuillères. Le revers de la médaille, c'est qu'elles supposent un panel large de plats et, par conséquent, une préparation importante et une batterie de vaisselle : quelques grandes plaques en silicone pour la cuisson et suffisamment de minirécipients pour le service. On privilégie les légumes sous forme de soupes froides ou chaudes, de salades ou de mousses, les viandes et les poissons en tartare, en carpaccio, en bouchées comme les petits pâtés berrichons, les crépinettes de magret de canard.

L'exotisme est aussi au rendez-vous avec les accras de morue, les pastillas d'agneau, les samossas, les bureks… On mêle différents ingrédients : un tartare de saumon sur un lit de lentilles à la vinaigrette, une salade de pâtes, tomates et crevettes au pesto, un ceviche de dorade aux agrumes, des minicakes… Les plats doivent pouvoir être réalisés sur une semaine, pour ne pas stresser à la dernière minute. On peut compléter avec un plat mijoté servi en cocotte : joues de porc à la bière, suprêmes de volaille à la crème et morilles… L'avantage, c'est qu'il se cuisine la veille, en grande quantité, et qu'il constitue une alternative chaude et consistante parmi les différents mets. Côté budget, les plats les plus coûteux s'équilibrent avec ceux meilleur marché.

Pour qu'un buffet ne soit pas synonyme de stress, il est impératif de préparer un maximum de plats le plus tôt possible dans la semaine précédant la réception.

LE PLAT UNIQUE

Après un buffet apéritif bien garni, le plat unique est une solution avantageuse. Il se suffit à lui-même, se prépare à l'avance et laisse du temps pour peaufiner le reste du repas. Mais il suppose de bien connaître les goûts de ses invités. Si le couscous et la paëlla sont devenus des classiques, le tagine ou le curry ne remportent pas toujours l'unanimité. Les plats en sauce, à base de poulet, de bœuf ou de porc, sont des choix judicieux. Économiques, ils peuvent attendre sans s'assécher, contrairement à certaines viandes et volailles telles que le cerf, la perdrix ou les cailles.

Détaillés en morceaux, ils se mangent facilement debout. C'est le cas de la daube provençale, par exemple. Pour un repas plus sophistiqué, un pot-au-feu de poisson ou une charlotte d'agneau aux aubergines font leur effet. Dresser une grande table et privilégier le repas assis est alors indispensable. Inutile de faire appel à des serveurs. Les invités se lèvent pour se servir au buffet. Une occasion de discuter en faisant la queue, mais qui peut déplaire aux personnes qui le pratiquent toute la semaine au restaurant d'entreprise… ■

P'TITES CANAILLES

Pour les plus petits, on dispose sur une table plus basse : crudités, œufs de caille durs, bâtonnets de surimi et de carotte, farandoles de mignardises salées type pizzas, quiches, saucisses feuilletées, minimuffins aux légumes…, minibrochettes de tomate cerise, jambon et fromage… Succès garanti !

Mâchez malin !

S'il y a bien un rayon où les innovations sont constantes, c'est celui des chewing-gums, les plus proches voisins de votre magazine préféré aux caisses de votre supermarché ! Alors quoi de neuf ? *Par Jérémy Diaz*

1er Fun

C'est quoi ? Un sachet plein de saveurs. Des billes de 3 parfums : orange, poire et mangue à mélanger pour trouver de nouveaux goûts.
On aime : des chewing-gums ludiques et complètement addictifs ! Le concept est surprenant au possible, d'autant plus que ça marche ! Mais comment obtient-on un chewing-gum à la pomme en mélangeant celui à l'orange et à la poire ? Le mystère reste entier…
On aime moins : un peu trop mou.
Malabar Magic, Malabar.
Prix : *1,94 € le sachet de 50.*
Notre note : 16/20

2e Sandwich

C'est quoi ? Un chewing-gum constitué de 3 couches : saveur fraise, pomme verte et framboise.
On aime : sa longueur en bouche, le goût dure très longtemps sans perdre de sa puissance.
On aime moins : un packaging un peu difficile à ouvrir.
Fruity Fresh 3, Mentos.
Prix : *3,50 € les 2 boîtes de 14.*
Notre note : 16/20

3e Fresh

C'est quoi ? Un plaisir sans sucre aux arômes naturels de menthe et extrait de thé vert.
On aime : il croque, il craque et donne une belle impression de fraîcheur. En plus, il est sans colorant ni conservateur.
On aime moins : la première impression en le mâchant : le goût du thé est un peu surprenant, mais la menthe reprend vite le dessus.
Origins, Hollywood Chewing-gum.
Prix : *3,02 € les 3 boîtes.*
Notre note : 16/20

4e Crunch

C'est quoi ? Une pochette de chewing-gums aux agrumes avec de petits morceaux croquants.
On aime : le retour du chewing-gum dans sa forme originelle. Long et plat dans un emballage classique. Un bon goût d'agrumes.
On aime moins : l'argument de vente principal est le côté « croquant »… finalement plutôt décevant. Si on sent, en effet, quelques cristaux pendant les premières secondes, l'effet s'estompe très rapidement.
Chewing-gum sans sucres, Pulse.
Prix : *3,41 € les 2 boîtes de 12.*
Notre note : 15,5/20

Les prix sont donnés à titre indicatif.

LA GRENAILLE, un petit calibre

Il n'y a pas une grenaille, mais des grenailles. En effet, ce n'est pas une variété de pomme de terre, mais un calibre qui existe en Princesse Amandine, ratte, chérie, charlotte, anoé, agata ou encore monalisa…

Par Michèle Vaillant

De petites tailles, esthétiques et riches en goût, elles sont disponibles tout au long de l'année. Le calibre des grenailles doit être inférieur à 40 mm. Leur taille réduite modifie les perceptions gustatives. Le collecteur et conditionneur de pommes de terre fraîches « Pom'Alliance » propose des grenailles à chair ferme dans un calibre plus petit, de 28 à 35 mm. Les différences de goût entre les variétés sont plus prononcées. Chacune d'elles a sa spécificité gustative et culinaire. Sautées ou rissolées, à la vapeur ou au four, tous les modes de cuisson sont possibles. Petites, elles sont les championnes de la cuisson rapide. Très faciles à préparer, la finesse de leur peau permet de les consommer sans les éplucher. De plus, comme on les laisse souvent entières, elles font de très présentables accompagnements. Petites, certes, les grenailles, mais quelle saveur !

Parmigiana de grenailles

- 1,5 kg de grenailles de Princesse Amandine
- 2 œufs
- 500 g de mozzarella
- 250 g de ricotta fraîche
- 60 g de parmigiano râpé
- 20 cl de panna (fleurette)
- sel et poivre du moulin

Pour la chapelure aux anchois :

- 8 anchois à l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- thym frais, persil plat
- 10 c. à soupe de chapelure
- 8 c. à soupe d'huile d'olive

Cocotte de grenailles fondantes au chorizo doux

- 600 g de grenailles d'anoé
- 100 g de chorizo doux
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- 2 gousses d'ail
- sel

Salade à la bavaroise

par Florence Reynaud, Bretzel & Café crème

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- **500 g de grenailles de chérie**
- **1 petit oignon rouge**
- **4 tranches de truite fumée**
- **15 cl de bouillon de légumes**
- **1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **2 c. à soupe de câpres**
- **1 c. à soupe d'aneth ciselé**
- **sel et poivre**

1 Rincez les pommes de terre. Mettez-les dans une casserole d'eau froide salée. Faites-les cuire 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Égouttez-les et coupez-les en deux.

2 Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer le bouillon de légumes puis ajoutez-y l'huile et le vinaigre. Mettez les grenailles encore chaudes dans un saladier, ajoutez l'oignon haché, puis versez la sauce. Mélangez, salez et poivrez.

3 Au moment de servir, ajoutez la truite fumée coupée en dés, les câpres et l'aneth ciselé. Cette salade de pomme de terre se déguste tiède.

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

1 Coupez les pommes de terre grenailles en lamelles. Taillez la mozzarella en tranches fines. Dans un bol, battez les œufs avec la panna. Salez et poivrez.

2 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.

3 Faites fondre à feu doux l'ail haché dans une poêle avec le thym, les anchois et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la chapelure et laissez colorer. Hors du feu, incorporez le persil ciselé.

4 Badigeonnez des plats individuels à gratin d'huile d'olive. Saupoudrez d'une couche de chapelure aux anchois. Tapissez de grenailles. Répartissez dessus la moitié de la mozzarella et de la ricotta. Parsemez de parmigiano et arrosez de la moitié des œufs battus. Recommencez l'opération en terminant par une couche de grenailles. Arrosez avec le reste des œufs battus. Enfournez pour 25 minutes.

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

1 Faites cuire les grenailles 15 minutes à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis faites-les dorer dans une poêle avec l'huile d'olive.

2 Coupez le chorizo en fines rondelles, puis ajoutez celles-ci dans la poêle avec 10 cl d'eau, le piment et les gousses d'ail.

3 Salez et laissez cuire 15 minutes sur feu très doux. Servez bien chaud.

Chic, on passe à table !

Les fêtes de famille sont l'occasion de mettre les petits plats dans les grands. Alors, côté service, on assure. Cloche, porte-couteau, beurrier individuel… Ils vont se croire au restaurant ! Par Magali Kunstmann-Pelchat

Le plaisir des yeux s'accorde magnifiquement avec celui des papilles…

LE SEAU, RAFRAÎCHISSANT

En inox, en acrylique ou en verre, le seau à champagne (ou rafraîchisseur), permet de rafraîchir une bouteille de vin ou de champagne. Les modèles les plus simples se remplissent de glaçons, mais certains sont dotés d'un fourreau ou d'éléments à placer au préalable au congélateur. D'autres comportent une double paroi qui évite la condensation. Malin pour ne pas abîmer l'étiquette.

• **Notre avis :** *indispensable, même pour la bouteille d'eau, lorsqu'il fait chaud.*

LE RAMASSE-MIETTES, EFFICACE

Les modèles professionnels s'utilisent simplement en passant la lame en inox sur la nappe de manière à récupérer les miettes dans une assiette. Astucieux, les modèles tubes ont, en plus, un réservoir dans leur poignée pour récolter les miettes et s'utilisent d'une seule main. Ces ramasse-miettes professionnels nécessitent néanmoins un peu de pratique pour un résultat

Grande classe…

À L'ANCIENNE
Beurrier esprit brasserie en laiton argenté vieilli aspect métal brossé.
• *38 €, Comptoir de famille.*

AMBIANCE BRASSERIE
Panier à condiments « Fer ouvragé » ivoire.
• *18,50 €, Comptoir de famille.*

VINTAGE
Porte-couteaux en acrylique garantis lave-vaisselle.
• *14,50 € les 6 panachés, La Carpe.*

parfait. Plus simples d'utilisation, les modèles en plastique ou en inox munis d'une brosse rotative se roulent sur la nappe. Les miettes sont recueillies dans le capot supérieur qu'il suffit de vider une fois la nappe propre.

• **Notre avis:** *utile au quotidien.*

LE BEURRIER INDIVIDUEL, RAFFINÉ

Ce petit pot en porcelaine ou en grès, éventuellement muni d'une cloche en métal et d'un tartineur, se place à côté de chaque assiette, pour que les convives aient le beurre à portée de main tout au long du repas.

• **Notre avis:** *à remplir aussi, au petit déjeuner, de confitures variées pour une table digne d'un hôtel.*

LE PORTE-COUTEAU, DÉCORATIF

Du poisson en porcelaine au bonbon de verre, il existe forcément un porte-couteau assorti au style de la table. Certains modèles font même marque place. Outre leur indéniable fonction déco, ils permettent aussi de moins tacher la nappe au cours du repas.

• **Notre avis:** *à confectionner maison pour un décor nature (fagot de bois, caillou, coquillage...).*

LES SOUS-VERRES ET DESSOUS DE BOUTEILLE, FESTIFS

En carton, en bois, en verre, en métal, en raphia, en liège..., les sous-verres et dessous de bouteille protègent la table des traces et des rayures. Au jardin comme dans la maison, à l'heure de l'apéro et tout au long du repas, ils apportent une touche festive, exotique ou ludique, selon les modèles.

• **Notre avis:** *à garder à portée de main (ou de bar) pour ne pas les oublier au fond d'un tiroir.*

LE PORTE-BOUTEILLE, PRÉCIEUX

Idéal pour servir les nectars les plus fragiles, il permet de maintenir la bouteille en position semi-horizontale et de retenir le dépôt naturel dans le fond. À utiliser dès la remontée de la bouteille de la cave et pendant le service.

• **Notre avis:** *privilégier les modèles autorisant toutes formes de goulot et toutes tailles de bouteille (75 cl, magnum...).*

LA CLOCHE COUVRE-ASSIETTE, CHICISSIME

Pratique pour garder les mets bien au chaud, une fois ôtée, elle en met plein la vue (et le nez) aux convives. Effet de surprise garanti...

• **Notre avis:** *à réserver aux cordons-bleus.*

LA MÉNAGÈRE, ÉLÉGANTE

Huile, vinaigre, sel, poivre, moutarde... Avec la ménagère, on évite les bouteilles disgracieuses et les boîtes tachées sur la table. L'assaisonnement est à portée de main pour tous les convives.

• **Notre avis :** *choisir un modèle avec, au minimum, sel, poivre et moutarde.*

LE SERVITEUR MUET, DISTINGUÉ

Généralement à deux étages, il trône avec élégance au centre de la table, chargé d'amuse-gueules ou de mignardises.

• **Notre avis:** *pour les inconditionnels du tea time.*

RAFRAÎCHISSANT
Seau à champagne.
• 149 €, Guy Degrenne Collection Vertige.

VAISSELLE GASTRONOMIQUE
Cloche à assiette, à partir de 21 € la cloche (7 cm).
• Collection service de table « Lunes » de Anne-Sophie Pic.

STYLE BAR
Serviteur « Métal Brasserie ».
• 65 €, Comptoir des familles.

Par Michèle Vaillant

Les fruits et légumes printaniers incitent à se convertir au bio.

Profiter du printemps pour consommer bio

Pour ceux qui n'ont pas encore craqué pour le bio, le printemps, avec ses fruits et légumes nouveaux, mais aussi ses viandes de saison, est sûrement la période idéale pour découvrir le 100 % naturel.

Manger bio, c'est avant tout consommer des aliments plus sains, cultivés sans engrais chimiques et sans pesticides. Alors, tandis que le printemps arrive et que se bousculent sur nos étals asperges, concombres, navets, épinards, petits pois, fraises..., c'est certainement le meilleur moment pour goûter au bio et au local. Rien de tel pour (re)découvrir les saveurs et les arômes de ces produits de saison. D'autant qu'on les trouve aussi maintenant dans presque tous les supermarchés et qu'il n'est plus besoin de courir les boutiques écolos pour les dénicher. Et en plus de leurs bénéfices gustatifs, ils vous permettront d'apprendre à toute la famille à bien manger tout en respectant la nature, et l'environnement. Sont concernés les fruits et légumes mais aussi les œufs, excellents quand les poules picorent à l'extérieur, ainsi que les viandes de printemps : agneau, veau, cochon de lait. Car se nourrir bio n'oblige pas à devenir végétarien. De plus en plus d'éleveurs proposent des animaux consommant des produits issus de l'agriculture biologique. Le tout, bien entendu, dans le respect de la nature, de la terre, du bétail et du consommateur. ■

LE CHIFFRE

Selon le dernier baromètre de l'Agence BIO, pour 90 % des Français interrogés, les produits bio sont plus naturels car cultivés sans produits chimiques.

5 gestes en prévention d'une éventuelle contamination radioactive

1 Éviter de consommer les champignons, sur lesquels les éléments radioactifs (césium 137, iode 131) se fixent en priorité.

2 Ne pas manger de légumes-feuilles comme les salades, blettes, épinards, choux...

3 Ne pas consommer de produits du jardin.

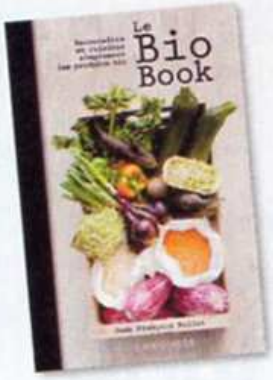
4 Supprimer les produits laitiers, qui peuvent être touchés par l'ingestion d'herbes contaminées par les vaches, brebis et chèvres.

5 Enrichir son alimentation avec des produits naturellement iodés : algues, crustacés et poissons.

A LIRE

Cet ouvrage décrit en détail près de 80 produits bio et propose plus de 70 recettes gourmandes, bio bien entendu : tomates farcies au blé et au romarin, bœuf et petit épeautre poêlés au basilic, muffins aux dattes…

« Le Bio Book », de Jean-François Mallet, photos de Jean-François Mallet, éd. Larousse, 17,90 €.



ON DÉCOUVRE

La maca, le Viagra naturel

Ce petit tubercule, qui pousse sur les hauts plateaux des Andes, est célèbre pour ses effets aphrodisiaques. Et elle est en outre délicieuse, offrant une consistance proche de celle de la betterave. Entière ou en morceaux, elle se prépare comme la pomme de terre. En poudre ou en farine, elle peut être incorporée dans toutes les sauces et accompagnements, et se mélange avec bonheur dans de multiples desserts. Il suffit d'oser…

LE PRODUIT

Le germoir

Rien de plus simple que de faire germer des graines chez soi. Au contact de l'eau et de la chaleur, elles se réveillent et de petites radicelles emplies de micro-nutriments apparaissent. De quoi faire le plein d'énergie.

Germoir, 9 €, Germ'Line. En magasins biologiques et sur www.germline.fr

Abonnez-vous

et ne manquez plus un seul numéro !

3,80 € PAR MOIS seulement !
(2 N°/MOIS)*

près de 30% de réduction !

+ VOTRE CADEAU

Le moule à tarte

PYREX

Taille : 30 cm • Poignées pratiques anti-dérapantes • Finition anti-adhésive en silicone polyester• Résistance à des températures allant jusqu'à 230°

* 2 numéros par mois

BULLETIN D'ABONNEMENT

CONNECTEZ-VOUS SUR **viepratique.fr** RUBRIQUE : **Je m'abonne**

TELEPHONEZ VITE AU **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code **VPG212**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Vie Pratique / Abonnements, B945, 60732 Sainte Geneviève cedex ou par fax au **03 44 07 43 36**

VPG212

❑ **Oui, je m'abonne à Vie pratique Gourmand au prix de 3,80 €** par mois (2 n°/mois) par prélèvement sur mon compte bancaire**
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

❑ Je préfère m'abonner directement pour 1 an (26 n°) **au prix de 49 € au lieu de ~~67,60 €~~***
Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Vie pratique.

Dans les deux cas, je recevrai en cadeau **le moule à tarte Pyrex** après enregistrement de mon règlement.

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

e-mail : ..... @.....

AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT Joindre un R.I.B. ou un R.I.P. N° National d'émetteur : 434073

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, si sa situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'exécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier.

1 > TITULAIRE DU COMPTE

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

2 > NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER :

Banque / agence : .....

Adresse : .....

..... CP : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

3 > COMPTE A DÉBITER

Code Etablissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_|

N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| clé RIB |_|_|

Date et signature : obligatoires Le ...../...../.....

Nom et adresse du créancier : PUBLICATIONS GRAND PUBLIC 68, rue Marjolin - 92300 Levallois-Perret Cedex

*Prix de vente au numéro. ** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Vie Pratique Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.05.2011. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 12 53 21. Vous recevrez Vie Pratique Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

1re SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	▪ **macarons au parmigiano-reggiano** ▪ escalope de dinde aux épices en papillote ▪ haricots plats ▪ salade de fruits frais APPORT: 640 KCAL	▪ concombre au yaourt ▪ **poêlée d'agneau aux dès de tomates** ▪ semoule au lait et aux raisins APPORT: 820 KCAL	▪ radis noir ▪ poulet rôti ▪ ragoût de fèves ▪ **bouchées chocolat et courgette** APPORT: 850 KCAL	▪ boulgour en salade ▪ foies de volaille à la moutarde ▪ carottes persillées ▪ faisselle aux fruits rouges APPORT: 800 KCAL	▪ terrine de sanglier ▪ **ballottine de pintade aux champignons** ▪ céleris, navets et haricots verts sautés ▪ crème vanille APPORT: 860 kcal	▪ salade de tomates ▪ risotto aux fruits de mer ▪ **tiramisu aux pêches, pain d'épices et faisselle** APPORT: 850 KCAL	▪ **magret de canard des Landes façon sushi** ▪ rôti de bœuf ▪ tomates provençales et champignons ▪ glace APPORT: 850 KCAL
DÎNER	▪ soupe de légumes ▪ omelette aux asperges ▪ salade verte ▪ yaourt à la confiture ▪ pruneaux au sirop APPORT: 780 KCAL	▪ salade de pommes de terre aux oignons ▪ gratin de blette au jambon ▪ fromage blanc vanille APPORT: 730 KCAL	▪ potage de légumes ▪ salade de chou blanc et pomme râpée au surimi ▪ 2 petits-suisses ▪ compote d'abricot APPORT: 660 KCAL	▪ **crème de panais, coco, citronnelle** ▪ spaghettis à la tomate et bœuf haché ▪ gruyère ▪ pomme au four APPORT: 770 KCAL	▪ crêpe sarrasin épinard et œuf ▪ salade verte ▪ compote de poires APPORT: 670 KCAL	▪ plats de côtes grillés ▪ chou fleur et brocolis gratinés ▪ pomme APPORT: 770 KCAL	▪ salade de riz au thon ▪ fromage blanc ▪ cocktail de fruits APPORT: 780 KCAL
	Le conseil *Vous pourrez servir ces macarons à l'apéritif ou bien en entrée sur un lit de pousses de salades fraîches, ils constitueront la portion de fromage de la journée.*	p.66	IDÉE GOÛTER **bol de lait aux céréales** APPORT: 250 KCAL	p.68	**Le conseil** *Cette recette contient un fromage par personne il est donc inutile d'en prévoir à nouveau au dessert. Par contre elle contient seulement 150g de légumes pour 4 personnes, il faudra donc prévoir un accompagnement.*	p.70	**Le conseil** *En prévoyant ces quantités pour deux personnes vous pourrez servir ce plat pour un repas du soir complet accompagné d'une salade verte.*
	p.65	**Le conseil** *Pour que la quantité de tomate soit suffisante, choisissez des tomates bien grosses, d'au moins 150g, à la chair ferme. Celles de fin de printemps ou de l'été vous donneront les meilleurs résultats gustatifs.*	p.67	**Le conseil** *Grâce à l'ajout de lait en poudre dans cette recette pourra être considérée comme équivalent à produit laitier : très utile pour ceux qui doivent veiller à des apports suffisant en calcium.*	p.69	**Le conseil** *Voilà une version légère du traditionnel tiramisu au mascarpone sans pour autant être light. Celui-ci présente aussi l'avantage d'apporter une ration de fruit au cours du repas.*	p.71

2 semaines de menus équilibrés pour toute la famille

2e SEMAINE

LES APPORTS CALORIQUES SONT CALCULÉS POUR UNE RATION DE RÉFÉRENCE JOURNALIÈRE DE 2 000 KCAL RÉPARTIE SUR LES TROIS REPAS.

LE PETIT DÉJEUNER TYPE ▪ **1 thé, 1 café ou 1 infusion** ▪ **pain + beurre, confiture ou miel** ▪ **1 fruit ou 1 laitage**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	▪ **chou farci aux deux saumons sauvages d'Alaska** ▪ mélange de céréales ▪ flan chocolat ▪ orange APPORT : 840 KCAL	▪ salade de pâtes ▪ escalope de poulet ▪ salsifis ▪ **shots de glace stracciatella chocolat, orange, citron vert et poivre noir** APPORT : 830 KCAL	▪ **soupe de ravioles aux poireaux caramélisés** ▪ côte de veau ▪ cœurs d'artichauts persillés ▪ crème vanille ▪ ananas APPORT : 850 KCAL	▪ ½ pomelo ▪ **gigolettes de lapin au pesto** ▪ roquefort ▪ flan caramel APPORT : 880 KCAL	▪ asperges ▪ queue de lotte ▪ courgettes gratinées ▪ **rouleaux d'omelette sucrée aux myrtilles** APPORT : 840 KCAL	▪ avocat en salade ▪ merguez ▪ pois chiches aux poivrons ▪ poire APPORT : 830 KCAL	▪ légumes en gelée ▪ **émincé de bœuf au foie gras, glace marron** ▪ cœurs d'artichaut ▪ verrine aux fruits et au mascarpone APPORT : 890 KCAL
DÎNER	▪ croque-madame ▪ salade verte ▪ compote APPORT : 760 KCAL	▪ filet de merlu meunière ▪ fenouil braisé ▪ fromage de chèvre frais ▪ ananas APPORT : 740 KCAL	▪ jambon blanc ▪ salade de pommes de terre aux poivrons grillés ▪ cantal ▪ pomme APPORT : 740 KCAL	▪ soupe de légumes ▪ sardines ▪ salade de mâche ▪ 2 petits suisses nature + sucre ▪ poire au sirop APPORT : 740 KCAL	▪ soupe au poisson + fromage + croûtons ▪ fromage blanc ▪ fraises APPORT : 750 KCAL	▪ **pommes de terre farcies au carré frais bio d'Elle & Vire** ▪ jambon de pays ▪ salade verte ▪ compote de framboises APPORT : 700 KCAL	▪ poireaux vapeur vinaigrette ▪ cuisses de grenouilles persillées ▪ yaourt citron ▪ fraises APPORT : 650 KCAL
	Le conseil *Prenez soin de faire cuire le chou à découvert pour permettre aux acides volatiles responsables de fermentation de s'évaporer afin de faciliter la digestion du légume.*	 p. 73	IDÉE GOÛTER ▪ 2 petits-suisses ▪ compote APPORT : 250 KCAL	 p. 75	**Le conseil** *Voilà une préparation à servir aussi au petit déjeuner : riche en protéines, en glucides et en fibres, cette omelette est parfaite pour ce repas qui commence la journée.*	p. 77 	**Le conseil** *En plus de proposer un plat original, l'introduction de la glace sur un plat chaud permet d'en favoriser la digestion par l'augmentation de sécrétion des sucs digestif.*
	 p. 72	**Le conseil** *Dessert exclusivement pour adulte, prévoyez des glaces toute prête pour les enfants et soyez vigilant pour tous ceux qui ne supportent pas ou n'ont pas (ou plus) droit de consommer d'alcool.*	 p. 74	**Le conseil** *Même si la saveur sera différente, pour un bon équilibre en acides gras de cette recette, remplacez l'huile d'olive du pesto par de l'huile de colza.*	 p. 76	**Le conseil** *Le mélange d'ail, raifort et poivre, même s'il ravira les papilles, peut gêner les personnes ayant des problèmes digestifs. Soyez prudent et n'hésitez pas à boire une infusion digestive en fin de repas.*	 p. 78

ENTRÉE Macarons au parmigiano-reggiano

POUR 10 MACARONS • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 16 MINUTES • REPOS 1 HEURE

Pour le macaron : • **3 œufs** • **65 g de parmigiano-reggiano en poudre semi-frais (râpé la veille)** • **60 g de poudre d'amandes** • **200 g sucre glace** • **40 g sucre**

Pour la garniture : • **30 g parmigiano-reggiano râpé frais** • **60 g de pâte d'amandes bio non sucrée** • **poivre blanc du moulin**

1 Préparez la garniture : mélangez la pâte d'amandes avec le parmesan râpé. Ajoutez du poivre blanc du moulin.
2 Préchauffez le four à th. 4/5–140 °C.
3 Confectionnez la pâte de macaron. Tamisez trois fois le sucre glace, le parmesan et la poudre d'amandes. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Montez les blancs en neige, incorporez-y délicatement le sucre puis le tamisage. Répartissez en 10 macarons à l'aide d'une poche à douille sur du papier sulfurisé, puis laissez croûter 1 heure à l'air libre.
4 Enfournez pour 16 minutes (tout en surveillant, car le temps de cuisson peut varier suivant la taille des macarons). Retirez du four et laissez refroidir.
5 Décollez délicatement les coques de macaron, puis farcissez-les de la garniture avec une poche à douille.

PLAT Involtinis de veau au citron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **4 fines escalopes de veau**
- **8 filets d'anchois**
- **4 grosses pommes de terre à purée**
- **1 citron**
- **1 c. à soupe basilic haché**
- **20 cl bouillon de veau**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Dans un plat adapté au four à micro-ondes, disposez les dés de pommes de terre dans un fond d'eau. Recouvrez d'un film et faites cuire 7 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Écrasez les pommes de terre à la fourchette et mélangez avec le basilic haché. Salez et poivrez.
2 Préchauffez le four à th. 6/7–200 °C.
3 Déposez les escalopes sur le plan de travail et garnissez chacune avec 2 filets d'anchois et 2 cuillerées à soupe de purée. Roulez-les et attachez-les avec un pic en bois.
4 Mettez ces involtinis dans un plat allant au four, arrosez avec un peu d'huile d'olive et enfournez pour 7 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant encore 7 minutes.
5 Faites réduire le bouillon de veau assaisonné avec le jus de citron. Quand il a réduit de moitié, arrosez les involtinis et servez.

DESSERT Tapioca à la fleur d'oranger

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- **50 cl de lait** • **50 g de tapioca**
- **20 g de sucre en poudre**
- **12 gouttes de fleur d'oranger**

1 Faites chauffer le lait dans une casserole, versez le tapioca en pluie et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
2 Ajoutez la fleur d'oranger et le sucre.
3 Servez tiède ou froid.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN RULLY (ROUGE, BOURGOGNE)**

MARDI

ENTRÉE Gaufres aux légumes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

- **2 carottes • 2 courgettes**
- **2 c. à soupe de persil haché**
- **4 œufs • 20 cl de lait**
- **150 g de farine**
- **2 c. à soupe d'huile**
- **sel et poivre**

1 Mélangez la farine avec les jaunes d'œufs, ajoutez le lait. Salez, poivrez et ajoutez le persil haché. Mélangez bien et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.
2 Lavez, épluchez et râpez les légumes. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'huile.
3 Sortez la pâte du réfrigérateur, ajoutez les légumes revenus et mélangez.
4 Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement à la préparation.
5 Faites cuire les gaufres dans un gaufrier.

PLAT Poêlée d'agneau aux dés de tomates

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- **600 g d'agneau émincé (épaule ou gigot)**
- **4 grosses tomates**
- **3 échalotes**
- **2 citrons**
- **2 c. à soupe d'olives noires hachées**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Mettez l'agneau émincé dans un wok avec 1 cuillerée d'huile d'olive, à feu vif. Salez et poivrez, ajoutez les zestes des 2 citrons et un filet de jus de citron. Cuisez 2 à 3 minutes pour une cuisson rosée et réservez.
2 Ciselez les échalotes. Coupez les tomates en dés. Dans le wok, le reste d'huile d'olive et faites suer les échalotes pendant 1 minute. Ajoutez les dés de tomates, remuez délicatement, cuisez 1 minute seulement pour garder les dés entiers. Ajoutez les olives hachées.

DESSERT Granités au yaourt banane-coco

POUR 4 MINICOCOTTES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CONGÉLATION 1 HEURE

- **3 bananes**
- **2/3 de pot de yaourt brassé au lait entier**
- **7 cl de lait de coco**
- **2/3 c. à soupe de rhum**
- **2 c. à soupe rases de sucre roux en poudre**

1 Épluchez la banane.
2 Placez tous les ingrédients dans le bol du mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
3 Répartissez immédiatement dans les minicocottes ou dans des sachets de congélation à zip. Mettez-les au congélateur 1 heure, en les malaxant toutes les 15 minutes jusqu'à obtenir un granité.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN CASSIS (ROUGE, PROVENCE)**

ENTRÉE Salade de nouilles chinoises

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 4 tranches fines de poitrine fumée
- ½ citron • 250 g de nouilles chinoises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe de sucre en poudre

1 Faites cuire les nouilles en suivant les instructions du paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
2 Mélangez l'huile, la sauce soja, le sucre et le jus du demi-citron.
3 Dans un saladier, versez les nouilles froides. Assaisonnez-les avec la sauce et mélangez.
4 Grillez à la poêle la poitrine fumée et ajoutez aussitôt sur la salade.

PLAT Hareng farci

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES

- 8 filets de hareng de 100 g chacun
- 200 g de poireaux
- 1 échalote
- 100 g de comté fruité
- 50 g de beurre
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème
- 100 g de pain de mie
- 15 cl de vin blanc du Jura
- sel et poivre

1 Rincez les harengs. Préchauffez le four à th. 6/7 – 200 °C.
2 Pelez et ciselez l'échalote. Faites-la suer dans le beurre.
3 Faites gonfler le pain de mie dans le lait chaud. Pressez-le et mélangez-le au comté coupé en fines lamelles. Ajoutez l'échalote.
4 Faites blanchir les poireaux à l'eau bouillante salée.
5 Salez et poivrez les harengs et garnissez-les de la farce. Enveloppez-les dans les feuilles de poireau et disposez-les dans un plat beurré. Ajoutez le vin blanc et recouvrez d'un papier d'aluminium. Enfournez pour 25 minutes.
6 Sortez du four et renversez délicatement le plat en maintenant les poissons, afin de récupérer le jus de cuisson dans une casserole. Réduisez et ajoutez la crème : la sauce doit être nappante. Versez celle-ci autour des harengs avant de servir.

DESSERT Bouchées chocolat et courgette

POUR 24 BOUCHÉES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

LA RECETTE Marmiton.org

- 300 g de courgettes • 3 œufs • 200 g d'amandes en poudre
- 150 g de sucre • 75 g de farine
- 100 g de chocolat noir • 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de crème fraîche

1 Râpez les courgettes, mélangez avec le sucre et laissez dégorger dans une passoire. Préchauffez le four à th. 6 – 180 °C.
2 Mélangez les œufs, la farine, la levure, l'amande et le sucre vanillé. Ajoutez les courgettes sucrées.
3 Versez la pâte dans des petits moules beurrés et légèrement saupoudrés de sucre. Enfournez pour 15 minutes. Démoulez et laissez refroidir.
4 Préparez un glaçage en faisant fondre le chocolat avec la crème fraîche. Puis étalez-la sur les petits gâteaux.

Astuce : pour faire des gourmandises tout choco, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à soupe de poudre de cacao ou une petite poignée de chocolat noir râpé.

Commentaires :
Didi2154 : 4/5. *Je préfère battre les blancs en neige pour avoir de belles petites bouchées bien bombées.*

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN RIESLING (BLANC, ALSACE)

JEUDI

ENTRÉE Crème de panais, coco, citronnelle

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

Crème de panais-coco-citronnelle : • **350 g de panais** • **30 g d'oignons ciselés** • **35 g de galanga** • **2 bâtons de citronnelle** • **550 g de bouillon de volaille** • **230 g de lait de coco** • **200 g de lait en poudre Régilait** • **sel de céleri** • **huile d'olive**

Chapelure : • **75 g de chapelure japonaise** • **100 g de lait en poudre Régilait** • **2 gousses d'ail** • **30 g de beurre clarifié** • **sel et poivre**

1 Épluchez et coupez les panais.
2 Faites suer les oignons ciselés, la citronnelle et le galanga à l'huile d'olive. Ajoutez les panais et faites suer à couvert 15 minutes.
3 Mouillez avec le bouillon de volaille, le lait de coco, le lait en poudre et cuisez 15 minutes à feu doux. Assaisonnez de sel de céleri. Mixez.
4 Préparez la chapelure. Infusez l'ail avec le beurre clarifié. Torréfiez le lait en poudre et mélangez avec la chapelure. Salez et poivrez. Servez et dégustez.

PLAT Brochettes aux pommes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- **3 blancs de poulet**
- **8 tranches de lard**
- **8 petites saucisses**
- **3 pommes**
- **2 oignons (ou poivrons)**
- **1 boîte d'ananas en tranches**
- **sel et poivre**

1 Coupez les blancs de poulet en morceaux.
2 Égouttez les tranches d'ananas, coupez-les en quartiers. Pelez les oignons (ou poivrons), coupez-les en tranches épaisses. Rincez les pommes et coupez-les sans les peler, retirez le cœur et les pépins.
3 Sur des pics en bois, enfilez les morceaux de poulet, de pommes, les tranches d'oignon (ou poivrons) et de lard.
4 Sur d'autres pics, enfilez les morceaux de saucisse, de pommes, d'ananas et les tranches d'oignon (ou de poivron).
5 Salez et poivrez le tout. Faites cuire 6 minutes de chaque côté sur un gril bien chaud (ou 20 minutes au four à th. 7–210 °C). Servez bien chaud.

DESSERT Pudding à la parisienne

Recette de Stéphanie Cocard de Escatalens (82)

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 1 H 10

- **300 g de pain rassis** • **3 œufs**
- **50 cl de lait** • **80 g de beurre**
- **100 g de raisins secs**
- **1 petit pot de confiture de fraises**
- **50 g de sucre en poudre**
- **1 pincée de cannelle**
- **1 pincée de sel**

1 Coupez le pain en petits morceaux (enlevez la croûte). Mixez la mie.
2 Préchauffez le four à th. 6/7–200 °C.
3 Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le beurre et le sucre, à feux doux pour éviter que le lait n'accroche (sinon, faites chauffer le tout au micro-ondes, ça marche bien aussi). Quand il est chaud, versez-le sur la mie de pain.
4 Ajoutez la pincée de sel, les 3 œufs, la confiture, la cannelle et les raisins secs (vous pouvez les faire gonfler avant dans du rhum).
5 Beurrez un moule à gâteau, versez-y la préparation et enfournez pour 1 heure. Surveillez la cuisson.
6 Attendez qu'il ait refroidi avant de le démouler. Ce pudding se mange aussi bien chaud que froid. Un délice pour l'hiver.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CROZES-HERMITAGE (ROUGE, VALLÉE DU RHÔNE)

ENTRÉE Saint-jacques au sel de citron, asperges vertes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • SÉCHAGE 12 HEURES

- 8 noix de saint-jacques
- 1 citron bio
- 13 asperges vertes
- 1 bouquet de ciboulette
- 7 cl d'huile d'olive
- sel

1 Confectionnez le sel de citron. Râpez le plus finement possible le citron nettoyé. Déposez le zeste sur du papier sulfurisé avec un peu de sel, laissez à température ambiante une journée pour qu'il sèche. Mixez légèrement dès que la préparation est bien sèche.
2 Épluchez à l'aide d'un Économe 12 asperges vertes, en faisant attention à ne pas abîmer les têtes. Faites-les blanchir à l'eau bouillante 2 minutes et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Réservez.
3 Taillez à la mandoline l'asperge crue restante et réservez.
4 Préparez la sauce. Mixez au Thermomix les brins de ciboulette avec l'huile d'olive, chinoisez et réservez en pipettes.
5 Sur la plancha, faites sauter les asperges à l'huile d'olive. Réservez au chaud. Dorez 1 minute de chaque côté les noix de saint-jacques assaisonnées avec une partie du sel de citron.
6 Sur chaque assiette, déposez 3 asperges, 2 noix de saint-jacques, un trait d'huile de ciboulette et finissez avec quelques copeaux d'asperges et un petit tas de sel de citron.

PLAT Ballottine de pintade aux champignons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 2 suprêmes de pintade • 150 g de champignons de Paris • 4 parts de Vache-qui-rit
- 30 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • sel et poivre

1 Nettoyez les champignons et hachez-les grossièrement avec un couteau. Faites-les revenir avec sel et poivre dans la moitié du beurre pendant 10 minutes à feu moyen.
2 Déposez les suprêmes de pintade entre 2 feuilles de film alimentaire et aplatissez-les en tapant légèrement dessus. Retirez le film, puis répartissez les champignons et les Vache-qui-rit coupées en morceaux. Refermez en forme de ballottine et enveloppez dans du film alimentaire en serrant à chaque extrémité pour former un cylindre.
3 Faites pocher les ballottines 8 minutes dans de l'eau frémissante ou à la vapeur. Laissez reposer 10 minutes, retirez le film puis faites-les dorer 8 minutes dans une poêle avec le reste du beurre et l'huile.
4 Servez la ballottine de pintade en tranches avec des pommes de terre sautées ou des légumes verts.

DESSERT Mousse à la cannelle

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- 240 g de petits-suisses
- 2 blancs d'œufs
- 4 c. à soupe de sucre
- 2 c. à café de cannelle en poudre

1 Mélangez les petits-suisses, la cannelle et le sucre.
2 Battez les blancs d'œufs en neige très ferme et incorporez-les au mélange.
3 Versez dans des verrines et laissez au frais jusqu'à la dégustation. Vous pouvez parsemer la mousse de fruits rouges.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN CHASSAGNE-MONTRACHET (ROUGE, BOURGOGNE)**

SAMEDI

ENTRÉE Purée de betteraves, fenouil et crevettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES

- **300 g de crevettes décortiquées**
- **500 g de betterave cuite**
- **200 g de fenouil cuit**
- **3 c. à soupe de persil ciselé**
- **3 c. à soupe de ciboulette ciselée**
- **200 g de chèvre frais**

1 Réduisez séparément en purée la betterave et le fenouil cuits. 2 Émincez les crevettes avec le persil ciselé. 3 Mélangez la ciboulette (réservez-en un peu pour le décor) et le fromage de chèvre. 4 Dans une verrine, répartissez la moitié de la purée froide de betteraves, déposez les crevettes dessus, puis le chèvre, ajoutez le reste de purée de betteraves. Recouvrez avec la purée de fenouil. Décorez d'un peu de ciboulette.

PLAT Filet mignon croustillant et sauce cacao pimentée

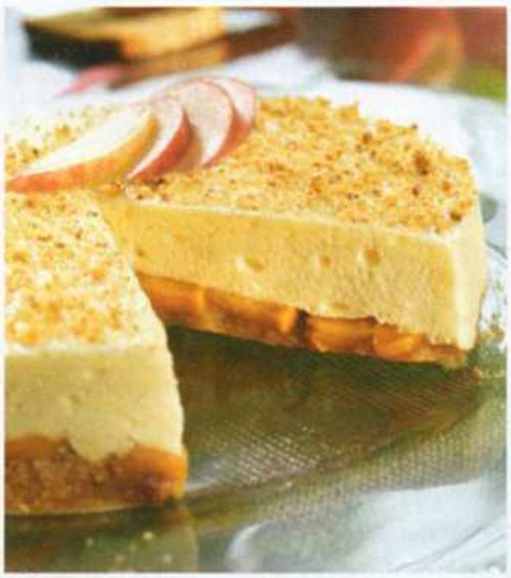
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- **2 filets mignons de porc (d'environ 300 g chacun)**
- **4 petits oignons • 1 œuf**
- **10 cl de crème liquide légère**
- **50 g de corn-flakes**
- **3 c. à soupe de poudre de cacao pur De Neuville**
- **2 c. à soupe d'huile d'arachide**
- **2 c. à café de miel**
- **½ tablette de bouillon de volaille**
- **1 pincée de cannelle**
- **1 pincée de piment de Cayenne**
- **1 pincée de paprika**

1 Dans une sauteuse, faites dorer les filets mignons dans l'huile. Ajoutez les oignons émincés, couvrez et laissez cuire à feu modéré pendant 20 minutes. 2 Ajoutez le miel. Versez 25 cl d'eau et le bouillon de volaille, laissez cuire 1 minute à feu vif. Prélevez 10 cl de jus et conservez-le. 3 Dans une casserole, diluez la poudre de cacao dans le jus restant, portez à ébullition et ajoutez la crème, la cannelle, le piment et le paprika. 4 Écrasez les corn-flakes dans une assiette, mélangez-les avec un peu de cannelle. 5 Retirez les filets mignons du feu, badigeonnez-les de l'œuf battu et passez-les dans les corn-flakes pour les paner. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive chaude avec une noisette de beurre. Retirez-les lorsqu'ils sont bien dorés. 6 Découpez la viande en tranches, mettez-la dans des assiettes chaudes en arrosant du jus de cuisson préalablement prélevé et réchauffé. Mixez la sauce au cacao pour obtenir une texture mousseuse et veloutée et servez-la dans des petits bols.

DESSERT Tiramisu aux pêches, pain d'épices et faisselle

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 5 HEURES



- **125 g de fromage blanc en faisselle à 6 % • 2 petits œufs**
- **40 g de sucre roux • 10 tranches de pain d'épices**
- **2 pêches au sirop • ½ sachet de sucre vanillé • 1 feuille de gélatine**

1 Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Mélangez les jaunes, la moitié du sucre roux, le sucre vanillé et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne blanc, puis ajoutez la faisselle. 2 Montez les blancs en neige très ferme, ajoutez l'autre moitié du sucre et fouettez très fort. 3 Incorporez délicatement les blancs dans l'autre mélange avec une spatule plate (il ne faut pas laisser les blancs retomber). 4 Chauffez 10 cl de sirop de pêche et diluez les feuilles de gélatine dedans. Ajoutez le sirop au mélange. 5 Mettez le pain d'épices dans le fond d'un plat et mouillez avec le reste du sirop de pêche. Coupez les pêches en lamelles de 1 cm et tapissez-en le pain d'épices. 6 Versez le mélange dessus et mettez le plat 5 heures au réfrigérateur. Servez frais.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN POUILLY-FUISSÉ (BLANC, BOURGOGNE)**

ENTRÉE Magret de canard des Landes façon sushi

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 1 beau magret de canard fermier des Landes
- ½ sachet de polenta précuite
- 1 petit bocal de chutney de pruneaux (100 g)
- sel et poivre du moulin

1 Préparez la polenta selon le mode d'emploi du paquet et versez dans un plat rectangulaire. Laissez refroidir et découpez en rectangles.
2 Faites cuire le magret côté peau 10 minutes à la poêle à feu moyen, en vidant le gras une ou deux fois. Puis cuisez 5 minutes côté chair. Emballez-le dans du papier aluminium 10 minutes.
3 Faites dorer dans la même poêle les rectangles de polenta de tous les côtés.
4 Découpez le magret en tranches. Dans l'assiette, déposez les morceaux de polenta et recouvrez d'une tranche de magret. Salez et poivrez. Servez avec un chutney de pruneaux.

PLAT Daurade royale à l'orange

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 1 belle daurade royale grattée et vidée (ou 2 pièces de taille moyenne)
- 4 oranges
- 1 bulbe de fenouil
- 1 branche de citronnelle
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C.
2 Entaillez les flans de la daurade. Déposez un filet d'huile d'olive dans un plat. Versez dessus le jus de 3 oranges pressées.
3 Coupez la quatrième orange en rondelles, le bulbe de fenouil et la citronnelle en morceaux. Farcissez la daurade d'un peu de fenouil et de citronnelle et de quelques rondelles d'orange.
4 Répartissez l'excédent sur le poisson et autour. Salez et poivrez généreusement. Faites cuire 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit bien blanche. Pendant la cuisson, arrosez la daurade avec le jus. Servez avec un riz basmati ou des pâtes fraîches.

DESSERT Crème au thé

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème liquide à 20 %
- 3 c. à soupe de Maïzena
- 6 c. à soupe de sucre roux
- 12 cl de thé

1 Battez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajoutez la crème liquide, le thé et la Maïzena.
2 Versez dans une casserole et mettez au bain-marie à feu doux. Mélangez régulièrement et laissez cuire 15 minutes, le temps que la préparation épaississe.
3 Versez la préparation dans des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante et réservez au réfrigérateur.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN GRENACHE (ROSÉ, VALLÉE DU RHÔNE)

LUNDI

ENTRÉE Salade au maïs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 1 MINUTE

- 270 g de maïs en boîte
- 1 courgette
- 2 petits oignons rouges
- 1 petit poivron rouge
- 130 g de fèves pelées
- ½ citron vert
- ½ orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de miel
- 1 c. à café rase de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

1 Lavez les légumes. Découpez la courgette et le poivron en petits dés (mirepoix).
2 Égouttez le maïs. Faites blanchir les fèves 1 minute. Pelez et émincez les oignons.
3 Dans un saladier, mélangez le tout.
4 Émulsionnez l'huile avec le jus de l'orange et du citron pressés, le miel, le zeste du citron, la moutarde, le sel et le poivre. Versez sur la salade et servez.

PLAT Chou farci aux deux saumons sauvages d'Alaska

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 4 belles tranches de saumon sauvage argenté fumé d'Alaska
- 400 g de saumon sauvage royal frais d'Alaska coupé en dés
- 1 chou vert
- 100 g de carottes
- 100 g de courgettes
- 1 bouquet de basilic
- 50 g de beurre
- 20 cl de fond de volaille
- sel et poivre

1 Effeuillez le chou, gardez les 4 plus belles feuilles. Émincez grossièrement le reste du chou. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et plongez-y les 4 belles feuilles pendant 5 minutes. Puis plongez-les dans un récipient d'eau fraîche pour stopper la cuisson et fixer la couleur verte du chou.
2 Faites cuire le chou émincé pendant 10 minutes et rafraîchissez-le comme précédemment.
3 Pelez les carottes et les courgettes, puis coupez-les en brunoise. Dans une casserole, faites-les suer avec le saumon frais et un peu de basilic ciselé 10 minutes. Salez, poivrez. Mélangez avec le chou émincé.
4 Sur un torchon propre, disposez les 4 feuilles de chou et déposez sur chacune 1 tranche de saumon fumé.
5 Préchauffez le four à th. 3/4–110 °C. Partagez le mélange chou émincé, carottes, courgettes et saumon frais et disposez-le au centre de chaque feuille de chou. Refermez soigneusement les feuilles sur elles-mêmes afin d'obtenir des boules parfaites.
6 Enfournez les 4 boules dans un sautoir allant au four, avec le fond de volaille et le beurre, pour 10 minutes.

DESSERT Orange curd

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 5 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 8 cl de jus d'orange
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 œuf
- ½ c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à soupe de sucre

1 Mélangez la Maïzena, le sucre et les jus d'orange et de citron.
2 Battez l'œuf, ajoutez-le au mélange.
3 Faites chauffer au bain-marie jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse, pendant 10 minutes.
4 Savourez nature, avec un yaourt ou une tranche de brioche.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN SAINT-POURÇAIN (BLANC, VAL DE LOIRE)

ENTRÉE

Crumble de courgettes et amandes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- **4 petites courgettes**
- **40 g de beurre • 40 g de parmesan**
- **80 g de farine**
- **10 g d'amandes effilées**
- **1 c. à café de thym • sel**

1 Émincez la courgette ou hachez-la, selon votre goût. Faites cuire les morceaux 4 minutes à la vapeur, puis placez-les dans un plat à gratin. 2 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. 3 Dans un bol, mélangez le beurre, la farine, les amandes effilées, le parmesan râpé, le thym et du sel. Déposez ce mélange sur les courgettes. 4 Passez au four 25 minutes. Dégustez chaud ou tiède.

PLAT

Carpaccio de bœuf au bleu et aux noisettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES

- **600 g de carpaccio de bœuf • 2 c. à soupe de noisettes**
- **½ botte de ciboulette • 100 g de bleu d'Auvergne**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre**

1 Disposez les tranches de carpaccio de bœuf dans un plat. Salez et poivrez la viande. Émiettez le bleu d'Auvergne par-dessus.
2 Concassez les noisettes, ciselez la ciboulette.
3 Parsemez le carpaccio de noisettes concassées et de ciboulette ciselée. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez.

DESSERT

Shots de glace stracciatella chocolat, orange, citron vert et poivre noir

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 NUIT

- **1 citron vert • ½ orange • 30 cl de crème épaisse entière • 65 g de chocolat noir • 2 c. à soupe de vodka**
- **¼ c. à café d'arôme naturel d'orange Vahiné (ou 1 c. à soupe de liqueur d'orange)**
- **100 g de sucre glace • poivre noir Ducros (en moulin)**

1 Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2 Râpez le citron et pressez-le. Versez le zeste et le jus dans un autre saladier avec la moitié de la vodka, de l'arôme naturel d'orange (ou de la liqueur d'orange), la moitié du sucre glace et de la crème. Fouettez le mélange jusqu'à obtenir une crème bien lisse et non dure. Ajoutez le poivre noir (4 tours de moulin).
3 Versez la moitié de ce mélange crème-citron dans une boîte en plastique hermétique, prenez 1 cuillerée à soupe de chocolat fondu, puis, dans un mouvement circulaire rapide, faites-le couler sur la crème en rubans fins. Attendez quelques secondes que le chocolat durcisse, recouvrez du reste du mélange crème citron et refaites couler 1 cuillerée à soupe de chocolat par-dessus.

4 Râpez la demi-orange et pressez-la. Dans un saladier propre, mélangez le zeste et le jus avec le reste de vodka, d'arôme d'orange, le reste du sucre glace et de crème. Fouettez doucement, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et un peu épaisse, puis incorporez le reste de chocolat fondu et ajoutez le poivre noir (4 tours de moulin). Versez dans une autre boîte en plastique hermétique et placez les deux boîtes de crème au réfrigérateur pour une nuit.
5 Servez les crèmes glacées ensemble. À la découpe, les rubans de chocolat de la glace stracciatella se briseront pour former des petits copeaux de chocolat.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN PATRIMONIO (ROUGE, CORSE)

MERCREDI

ENTRÉE Soupe de ravioles aux poireaux caramélisés

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

• 250 g de ravioles du Dauphiné Saint-Jean • 8 poireaux • 1 oignon • 25 g de beurre • 2 c. à soupe de sucre en poudre • 1 c. à soupe de curcuma • ½ c. à café de cannelle • sel et poivre

1 Lavez les poireaux et préparez les blancs. Émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites revenir la moitié du beurre, 4 blancs de poireau et les fines rondelles d'oignon.
2 Quand les légumes commencent à fondre, ajoutez la moitié du sucre en poudre, salez et poivrez, puis incorporez 75 cl d'eau. Faites mijoter pendant 30 minutes à petit feu.
3 Dans une poêle, faites fondre le reste de beurre. Ajoutez les poireaux restants et faites-les fondre. Incorporez la cannelle, le curcuma et saupoudrez le tout avec le reste de sucre. Laissez cuire à feu très doux durant 10 minutes tout en remuant régulièrement.
4 Faites pocher les ravioles pendant 1 minute. Dans un bol, disposez la soupe. Ajoutez les rondelles de poireau caramélisées et les ravioles. Servez aussitôt.

PLAT Provençale de légumes grillés au fromage blanc

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

• 1 poivron rouge
• 2 courgettes moyennes
• 100 g de tomates séchées confites
• 1 botte de basilic
• 4 faisselles
• 2 cl d'huile d'olive
• sel et poivre

1 Mettez les faisselles à égoutter. Coupez en petits morceaux les tomates séchées.
2 Lavez les courgettes et le poivron, pelez-les et coupez-les en lamelles. Faites-les griller, salez, poivrez et mettez-les à mariner dans l'huile d'olive.
3 Disposez dans le fond de chaque assiette des lamelles de légumes. Déposez la faisselle au centre et les morceaux de tomates séchées autour. Ajoutez un filet d'huile d'olive de la marinade. Décorez de feuilles de basilic. Servez avec une viande blanche grillée.

DESSERT Cake aux poires et morceaux de chocolat

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES

• 260 g de poires au sirop • 2 œufs
• 95 g de beurre doux
• 160 g de farine
• 135 g de chocolat noir
• 100 g de sucre en poudre
• 1/3 sachet de levure boulangère déshydratée

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. 2 Beurrez et farinez un moule à cake. 3 Égouttez les poires, séchez-les et coupez-les en lamelles de 0,5 cm d'épaisseur. Ensuite, farinez-les afin d'éviter qu'elles ne tombent au fond du moule pendant la cuisson. 4 Cassez le chocolat en morceaux. Mélangez le reste de farine avec la levure. 5 Battez au fouet le sucre avec les œufs ajoutés un à un. Ajoutez le beurre ramolli, puis la farine mêlée à la levure, les lamelles de poire et les morceaux de chocolat. Mélangez bien. 6 Versez le tout dans un moule. Enfournez pour 45 minutes.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : **UN VOUVRAY (BLANC, VAL DE LOIRE)**

ENTRÉE

Crème de carottes aux 4 épices

Recette de Sandra Hamada
Clichy-sous-Bois (93)

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 260 g de carottes
- ½ gousse d'ail
- 3 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe rase d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de miel liquide
- 2 pincées de 4 épices
- sel et poivre

1 Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Disposez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau et faites-les cuire à couvert 15 minutes. Salez et poivrez. 2 Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les en réservant l'eau de cuisson. Mixez-les avec un peu de jus de cuisson et l'ail. Rectifiez l'assaisonnement. 3 Ajoutez les 4 épices, le miel, la crème et l'huile d'olive. Mixez quelques secondes. Délayez si nécessaire avec du jus de cuisson pour obtenir une crème fluide.

PLAT

Gigolettes de lapin au pesto

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 À 20 MINUTES

- 4 gigolettes de lapin • 4 gousses d'ail
- 100 g pignons
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Pour le pesto : • 2 poignées de roquette
- 8 feuilles de basilic
- 15 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Pelez les gousses d'ail et dégermez-les si nécessaire. Ensuite, hachez-les avec les pignons.
2 Badigeonnez les gigolettes d'huile d'olive et panez-les du hachis d'ail et de pignons.
3 Posez-les ensuite délicatement sur le barbecue et cuisez-les doucement, à bonne distance des braises.
4 Lavez et essorez la roquette et le basilic. Hachez-les grossièrement, puis mixez-les finement avec l'huile d'olive pour obtenir une émulsion verte très odorante et très fraîche. Salez et poivrez.
5 Lorsque les gigolettes sont cuites, arrosez-les de pesto de roquette et dégustez-les aussitôt.

DESSERT

Petits biscuits au citron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- ½ citron • 1 jaune d'œuf
- 100 g de beurre • 40 g de lait en poudre
- 125 g de farine • 50 g de sucre
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. 2 Râpez le zeste du demi-citron. Mélangez-le avec tous les ingrédients ensemble, sans le jaune d'œuf. Dès que le mélange est plus ou moins sableux, ajoutez le jaune d'œuf, mélangez. Étalez la pâte et réservez au frais. 3 Avec un emporte-pièce, découpez les biscuits, déposez-les sur une feuille de papier cuisson et enfournez-les pour 10 minutes, en surveillant la cuisson. Laissez refroidir.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN ALOXE-CORTON (ROUGE, BOURGOGNE)

VENDREDI

ENTRÉE Petites marinières terre et mer au chèvre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1 kg de coques • 2 oignons
- 1 courgette • 4 tomates confites
- 2 citrons • 1 petite aubergine
- 20 g de câpres
- ½ bûche de chèvre Chavroux
- 1 verre de vin blanc
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet de thym
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- fleur de sel

1 Confectionnez la farce. Coupez en dés la courgette, l'aubergine et les tomates émondées. Poêlez le tout avec un peu d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et du thym. Laissez refroidir le mélange au réfrigérateur quelques minutes. 2 Préparez la vinaigrette. Dans un petit récipient, pressez les citrons et ajoutez de l'huile d'olive, une pincée de sel, du piment d'Espelette et les câpres. 3 Pelez les oignons et coupez-les en morceaux. Ouvrez les coques en les faisant bouillir 3 à 4 minutes avec le vin et les oignons. Éteignez le feu, puis laissez reposer quelques minutes. Retirez les coques de leur coquille. 4 Coupez des rondelles de bûche d'une épaisseur de 3 à 4 mm. Déposez 1 cuillerée de farce sur chaque rondelle. Recouvrez avec des coques et arrosez de vinaigrette.

PLAT Asperges à la pompadour

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 2 bottes d'asperges
- 1 citron
- 5 jaunes d'œufs
- 200 g de beurre
- 2 c. à café de crème de maïs
- sel et poivre

1 Épluchez les asperges et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2 Faites fondre le beurre dans une casserole, délayez-y la crème de maïs, salez, poivrez. Retirez du feu et incorporez les jaunes d'œufs et le jus du citron pressé. Remettez sur feu doux au bain-marie en mélangeant au fouet jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.
3 Égouttez les asperges. Dressez-les sur un plat, nappez-les avec la sauce et servez.

DESSERT Rouleaux d'omelette sucrée aux myrtilles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 300 g de myrtilles sauvages d'Amérique du Nord (en bocal)
- 8 œufs • 2 c. à soupe de crème chantilly
- 2 c. à soupe de beurre • 4 c. à soupe rase de sucre (40 g)
- 1 c. à soupe de farine • 20 g de pistaches hachées
- sucre glace pour saupoudrer
- quelques feuilles de menthe pour décorer

1 Battez soigneusement les œufs avec la crème chantilly, le sucre et la farine.
2 Faites chauffer une poêle antiadhésive (environ 24 cm de diamètre) à feu moyen. Faites-y fondre la moitié du beurre. Versez la moitié du mélange avec les œufs et laissez prendre. Faites dorer légèrement. Retournez l'omelette et faites-la glisser sur un grand plat.
3 Égouttez bien les myrtilles. Répartissez-en la moitié sur l'omelette et roulez.
4 Avec le reste du beurre, des œufs battus et des myrtilles, confectionnez un deuxième rouleau de la même façon.
5 Coupez les rouleaux en morceaux et saupoudrez-les de pistaches hachées et de sucre glace. Décorez-les selon votre goût avec des feuilles de menthe.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN TOURAINE (BLANC, VAL DE LOIRE)

SAMEDI

ENTRÉE Pommes de terre farcies au carré frais bio d'Elle & Vire

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

• 20 belles pommes de terre nouvelles grenaille de type Noirmoutier • 4 échalotes • 1 botte d'ail frais • 1 botte de cerfeuil • 1 botte de persil plat • 1 racine de raifort • 1 c. à soupe de chapelure • 10 carrés frais bio d'Elle & Vire • 1 filet d'huile d'olive • fleur de sel et poivre du moulin

1 Cuisez les pommes de terre dans une eau fumante pendant une vingtaine de minutes, avec leur peau. Sortez-les de l'eau, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, creusez-les légèrement en conservant la pulpe.
2 Dans un récipient, mélangez les herbes fraîches hachées, 2 cuillerées à soupe de raifort frais râpé, les échalotes ciselées, les carrés frais, l'ail concassé et la pulpe de pomme de terre. Assaisonnez de fleur de sel, puis farcissez les pommes grenaille.
3 Saupoudrez d'une fine pellicule de chapelure, passez le tout sous un gril. Servez chaud avec 1 filet d'huile d'olive, quelques peluches de cerfeuil et 1 tour de poivre du moulin.

PLAT Gigot de Pâques mariné

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES • MARINADE 3 HEURES

• 1 gigot d'agneau de 1,3 kg
• 330 g de carottes
• 330 g de courgettes
• 130 g de poivrons rouges grillés
• 65 g d'échalotes
• 2 gousses d'ail (+ 1 selon les goûts)
• 2 petites branches de romarin
• 3 c. à soupe d'huile d'olive
• 2 c. à soupe de miel
• 2 c. à café de paprika
• sel et poivre

1 Préparez la marinade. Mixez finement les poivrons grillés et ajoutez le miel, le paprika, l'huile, les échalotes, l'ail, le sel, le poivre et une branche de romarin. Placez le gigot dans un plat et appliquez uniformément la marinade. Filmez et placez au frais au moins 3 heures.
2 Pelez les carottes et les courgettes, coupez-les en rondelles. Dans un grand plat allant au four, disposez les rondelles de courgettes et de carottes en les alternant pour former une couche d'écailles régulière. Salez et poivrez. Vous pouvez également rajouter 1 gousse d'ail.
3 Préchauffez le four à th. 7/8 – 220 °C.
4 Sortez le gigot du réfrigérateur. Récupérez la marinade qui est au fond du plat pour l'appliquer sur la couche de carottes et de courgettes. Placez le gigot sur les légumes et déposez la branche de romarin restante sur la viande.
5 Enfournez pour 40 à 50 minutes en fonction de la cuisson désirée. Laissez reposer 5 minutes après la cuisson avant de servir.

DESSERT Pamplemousse grillé meringué

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

• 2 pamplemousses
• 2 blancs d'œufs
• 40 g de sucre blanc
• 1 c. à soupe de sucre roux
• 1 sachet de sucre vanillé

1 Épluchez les pamplemousses à vif, retirez toutes les fines peaux et séparez les quartiers. Coupez ceux-ci en deux et répartissez le tout dans 4 minicocottes. Saupoudrez-les du sucre roux et du sucre vanillé. Placez-les 5 minutes sous le gril. 2 Montez les blancs d'œufs en neige. Quand ils commencent à bien mousser, ajoutez le sucre blanc petit à petit, puis continuez de battre jusqu'à l'obtention d'une meringue ferme et brillante.
3 Nappez les quartiers de pamplemousse de cette meringue et placez à nouveau les cocottes sous le gril le temps de faire dorer. Servez aussitôt.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN CHIROUBLES (ROUGE, BEAUJOLAIS)

DIMANCHE

Recette de Séverine Mathieu de Moslins (51)

ENTRÉE Gaspacho de petits pois à la menthe

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- 500 g de petits pois frais ou surgelés
- 3 à 4 feuilles de menthe (+ quelques-unes pour la déco)
- 10 cl de crème fraîche
- ½ c. à café de sucre
- sel et poivre

1 Faites cuire les petits pois dans un volume d'eau salée. 2 Égouttez-les en réservant l'eau de cuisson. Passez-les au mixeur avec les feuilles de menthe et le sucre. Ajoutez de l'eau de cuisson selon la consistance désirée, salez et poivrez. S'il reste quelques peaux de petits pois, passez le mélange au moulin à main avec la grille fine. 3 Ajoutez la crème fraîche et réservez au frais pendant 1 heure. Au moment de servir, présentez le gaspacho dans des verrines avec une feuille de menthe en déco. Servez bien frais.

PLAT Émincé de bœuf au foie gras, glace marron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 4 tournedos dans le filet • 8 petites tranches de foie gras cru • 500 g de cœurs d'artichaut surgelés
- ½ botte de ciboulette • 4 quenelles de glace marron Carte d'Or • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Plongez les cœurs d'artichaut encore surgelés dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 15 minutes et égouttez. Coupez-les en deux. 2 Ciselez la ciboulette. Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites sauter les cœurs d'artichaut 10 minutes à feu moyen. Salez, poivrez et gardez au chaud sur une assiette. 3 Dans la même poêle, faites revenir les tournedos. Débarrassez sur une assiette, puis saisissez rapidement le foie gras quelques secondes sur chaque face. 4 Coupez le filet de bœuf en tranches et disposez dans l'assiette avec le foie gras et les cœurs d'artichaut. Salez, poivrez et saupoudrez de ciboulette ciselée. Ajoutez une quenelle de glace marron Carte d'Or et servez aussitôt.

DESSERT Minifeuilletés aux pommes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

- 4 pommes
- 1 citron
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 100 g de sucre

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. 2 Pelez les pommes et détaillez-les en morceaux. Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle, arrosez du jus du citron pressé. Ajoutez-y les pommes pelées et laissez compoter à feu doux pour que les fruits ne se défassent pas totalement. 3 Coupez la pâte feuilletée en 8 rectangles. Déposez-les sur du papier de cuisson, piquez-les à la fourchette et badigeonnez-les du jaune d'œuf battu. 4 Enfournez pour 15 minutes en surveillant la cuisson. 5 Au sortir du four, laissez tiédir, puis garnissez les 4 feuilletés avec la compotée, recouvrez avec les 4 rectangles de pâte restants. Servez sans attendre, chaque feuilleté accompagné d'une cuillerée à soupe de crème fraîche.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN MOULIS (ROUGE, BORDEAUX)

ENTRÉE

Toasts aux champignons

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

- 4 gros champignons de Paris
- 4 tranches de pain de mie
- 50 g de beurre
- 4 c. à café de moutarde de Dijon
- Tabasco

1 Coupez les champignons en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites frire les champignons des deux côtés en ajoutant quelques gouttes de Tabasco.
2 Toastez les tranches de pain et étalez-y la moutarde. Mettez les champignons dessus et versez-y le jus de la poêle.

PLAT

Haricots verts à l'exotique

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 500 g de haricots verts extra-fins en boîte
- 4 gousses d'ail
- 1 racine de gingembre
- 2 c. à soupe de pousses de bambou
- 200 g de tofu
- 2 c. à soupe de sauce soja claire
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

1 Coupez les pousses de bambou et le gingembre en julienne. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Égouttez les haricots verts. Coupez le tofu en morceaux.
2 Faites chauffer le wok ou la sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame. Dès que celle-ci est chaude, faites revenir le gingembre et l'ail durant 3 minutes.
3 Ajoutez les haricots verts, les pousses de bambou et le tofu. Laissez cuire 5 minutes. Ajoutez la sauce soja et remuez délicatement. Servez aussitôt.

DESSERT

Brownies aux noix de pécan et au chabichou du Poitou

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES

- 2 petits œufs
- 1/3 chabichou du Poitou (environ 40 g)
- 60 g beurre salé ramolli
- 160 g sucre semoule
- 85 g chocolat noir
- 35 g pépites de chocolat
- 2/3 sachet de sucre vanillé
- 60 g farine
- 45 g noix de pécan
- 2/3 c. à café rase de levure

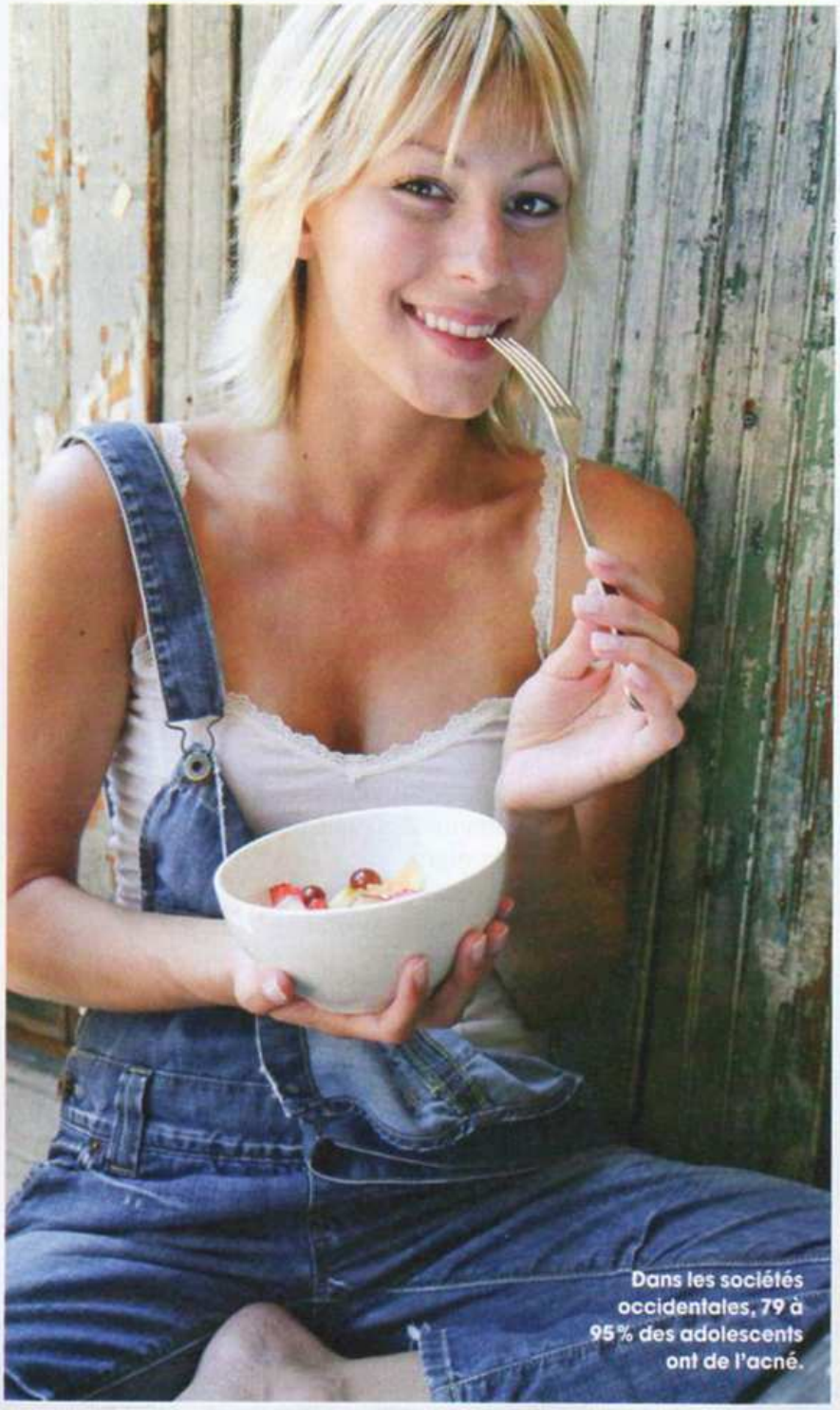
1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
2 Graissez avec une noix de beurre les parois d'un moule de préférence carré.
3 Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie.
4 Fouettez ensemble le beurre, le sucre semoule et le sucre vanillé. Ajoutez les œufs l'un après l'autre, en mélangeant bien à chaque fois. Incorporez le chocolat fondu tiédi, mais pas brûlant.
5 Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez-les à la pâte au chocolat. Mélangez bien. Versez les pépites de chocolat, les cerneaux de noix et, enfin, le fromage découpé en petits dés de 0,5 cm de côté maximum.
6 Transvasez dans le moule. Enfournez pour environ 35 minutes. Surveillez à mi-cuisson que le dessus du gâteau ne brunisse pas trop vite : dans ce cas, recouvrez-le de papier aluminium. Laissez refroidir avant de démouler et de découper en carrés.

POUR ACCOMPAGNER CE REPAS : UN SANCERRE (BLANC, VAL DE LOIRE)

Vrai-faux :

Alimentation et acné

Existe-t-il des aliments à privilégier et d'autres à écarter pour combattre l'acné ? Le vrai et le faux pour aider les ados à retrouver une belle peau. Par Kity Bachur



Dans les sociétés occidentales, 79 à 95 % des adolescents ont de l'acné.

→ LES ALIMENTS RAFFINÉS (PAIN, PÂTES, RIZ...) FAVORISENT L'ACNÉ.

VRAI

Inutile de priver un ado de chocolat ou de charcuterie pour lui éviter d'avoir des boutons, car le danger est ailleurs. En effet, plusieurs études ont établi un lien entre l'acné et la consommation de produits raffinés : riz et pâtes blancs, pizzas, biscuits, viennoiseries, confiseries... Car ces sucres rapides sont non seulement dépourvus de nutriments et de fibres, mais ils entraînent aussi une série de réactions en chaîne : rapidement digérés, ils provoquent une élévation brutale du taux de sucre dans le sang, qui elle-même engendre une sécrétion excessive d'insuline, cette dernière favorisant à son tour la libération d'androgènes. Et ces hormones mâles sont impliquées dans l'hyperproduction de sébum, celui qui fait fleurir les disgracieux boutons. Si ces études restent à confirmer, il reste utile à table de privilégier les aliments complets, de toute façon riches en nutriments et meilleurs pour la santé.

→ LES FAMEUX OMÉGA 3 NE PEUVENT RIEN CONTRE LES BOUTONS.

FAUX

Ces bons acides gras, réputés pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, pourraient également exercer un effet favorable sur l'acné, notamment au niveau de l'inflammation.

En bonus : une amélioration de l'humeur, bienvenue en cette période de bouleversements hormonaux. On arrose donc les salades d'huile de colza ou de noix, et on sert du poisson gras (maquereau, sardine, hareng, saumon…) au moins deux fois par semaine.

→ IL FAUT PRIVILÉGIER LES ALIMENTS RICHES EN ZINC.

VRAI

Cet oligoélément réputé pour son action cicatrisante et anti-inflammatoire diminue aussi la production de sébum. Il peut donc être prescrit sous forme de complément alimentaire pour lutter contre une acné peu sévère en association avec des soins locaux, ou en cas de contre-indication aux autres traitements. En outre, huîtres, foie de veau, germe de blé, pain complet, figurent parmi les aliments les plus riches en zinc et sont donc à inscrire régulièrement au menu.

→ MANGER ACIDE N'A AUCUNE INFLUENCE SUR L'ACNÉ.

FAUX

L'hygiène de vie des ados, qui laisse parfois à désirer (sédentarité, malbouffe…), a tendance à acidifier leur organisme, provoquant de nombreux maux parmi lesquels des problèmes de peau dont l'acné. Sur le plan alimentaire, il est donc judicieux d'équilibrer leur assiette en diminuant leur ration d'aliments acidifiants (produits animaliers, farines blanches…) au profit d'aliments alcalisant comme les pommes de terre et la plupart des fruits et légumes*.

→ LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR.

VRAI

Stress et alimentation déséquilibrée (fréquente chez les ados) peuvent être à l'origine d'un dysfonctionnement de la flore et de la muqueuse intestinales, celui-ci ayant des répercussions sur la qualité de la peau. Il a même été prouvé que la muqueuse intestinale est fréquemment inflammée chez les acnéiques. L'idéal pour reconstituer une flore intestinale de bonne qualité, ce sont les aliments fermentés sources de probiotiques, des bonnes bactéries présentes dans les yaourts, les fromages, la choucroute… Si ça n'est pas suffisant, on peut se tourner vers les probiotiques sous forme de complément alimentaire, en vente en pharmacie. ■

** Pour en savoir plus sur les aliments acidifiants, consultez l'ouvrage : « La Méthode acide-base », du Dr Hervé Grosgogeat, éd. Odile Jacob.*

La recette des ados

Rillettes de sardines à l'huile d'olive

■ POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ SANS CUISSON

• 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive • 70 g de beurre • 1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de banyuls ou le jus d'un demi-citron • 50 g d'olives vertes dénoyautées • 50 g d'olives noires dénoyautées • 2 c. à soupe de persil haché

1 Mixez une boîte et demie de sardines à l'huile d'olive égouttées avec 70 g de beurre pour obtenir une pommade de la consistance du beurre mou. **2** Dans un petit saladier, écrasez grossièrement à la fourchette les sardines restantes. Incorporez délicatement à la pommade au beurre. Rectifiez l'assaisonnement avec du vinaigre ou du jus de citron. **3** Concassez la moitié des olives vertes et noires. Ajoutez-les à la préparation. Étalez les rillettes sur des petites tranches de pain de campagne toastées ou mieux, du pain aux olives. Décorez avec le restant des olives et du persil grossièrement haché.

Pour éviter d'avoir à traiter trop de boutons, il faut veiller à son alimentation.

5 gestes pour bien manger sans polluer

On l'ignore souvent, mais notre alimentation est, elle aussi, source de pollution. Certaines bonnes habitudes permettent toutefois de bien se nourrir tout en respectant la planète. Par Kity Bachur

1 NE PAS GASPILLER LA NOURRITURE

Chaque Français met à la poubelle 20 kg de nourriture par an, dont 7 kg d'aliments encore emballés et 13 kg de restes de repas ou de produits périmés. Ce gaspillage n'est pas sans conséquences : non seulement il alourdit inutilement le budget alimentation, mais il a aussi un impact sur l'environnement (traitement des déchets). Pour limiter ces pertes, il suffit d'avoir quelques réflexes au quotidien. Avant de partir faire ses courses, on regarde ce qui reste dans le réfrigérateur pour éviter les achats inutiles. Au supermarché, on vérifie les dates de péremption des produits. Quand on range les courses, on place devant les aliments qui se périment le plus rapidement. Lorsqu'on prépare les repas, on adapte les doses au nombre de personnes à table. Enfin, on apprend à accommoder les restes.

2 CHOISIR DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

C'est l'idéal pour limiter les transports, et donc les émissions de gaz à effet de serre. Pour cela, on fait, de préférence, ses achats au marché, auprès de petits producteurs, ou via des réseaux locaux comme les Amap. On regarde également les étiquettes pour vérifier où les produits ont été fabriqués. Cela signifie aussi qu'on limite sa consommation de fruits et légumes exotiques qui ont voyagé par avion, et que l'on évite de manger, en décembre, des fraises ou des haricots verts qui ont poussé sous serre ou dans des pays lointains. En fait, on s'inspire du mouvement « locavore » qui recommande de consommer des produits provenant d'un rayon de 100 km maximum. En plus d'être écolo, cette pratique permet de faire des économies : les produits locaux

Ce qui est bon pour la planète l'est souvent aussi pour notre santé... et nos papilles !

et de saison sont souvent moins chers car ils ont moins voyagé et il y a moins (voire pas du tout) d'intermédiaires entre producteurs et consommateurs. De plus, ils sont plus frais, et donc plus riches en vitamines et nutriments. Enfin, on préfère des aliments bio car leur production est plus écologique.

3 CONSOMMER MOINS DE VIANDE

C'est un fait avéré, nous mangeons aujourd'hui trop de viande. D'une part, cela a des répercussions néfastes sur notre santé (augmentation des maladies cardio-vasculaires entre autres), mais d'autre part l'élevage a un impact important sur l'environnement. Ainsi, il est responsable de 80 % des émissions de gaz à effet de serre produits par l'agriculture (qui est elle-même responsable de 22 % des émissions totales dans le monde). Pour faire un geste pour la planète et préserver notre santé, il est donc conseillé de réduire sa consommation de viande à trois ou quatre fois par semaine et de privilégier la volaille, dont la production est beaucoup moins polluante que celle du bœuf. Et, si possible, on la choisit bio.

4 VÉRIFIER L'ORIGINE DU POISSON

Si le poisson est meilleur pour la santé, il faut aujourd'hui bien le choisir. En effet, 46 % des espèces de poissons sauvages (thon rouge, cabillaud…) seraient menacées du fait de la surpêche. Alors comment s'y retrouver ? Il est conseillé de choisir en priorité les petites espèces qui, elles, ne sont pas menacées (sardine, hareng, maquereau, rouget…). Autre solution, acheter du poisson affichant le label MSC, garantissant qu'il est issu de la pêche durable. Dans ce cas, on peut manger du cabillaud sans culpabiliser, car il aura été pêché dans des zones où les stocks sont encore importants et les quotas respectés.

5 LIMITER LES EMBALLAGES

Les emballages des produits alimentaires étant source de pollution, on fait en sorte de les réduire : on achète en priorité des produits en vrac (farine, céréales, riz…) ou à la coupe (fromage, charcuterie…), on choisit des produits sans emballage carton, on évite les conditionnements individuels au profit de contenants grand format. On boit également de l'eau du robinet plutôt que de l'eau minérale en bouteille, et pour les autres boissons, on préfère les contenants en verre plutôt qu'en plastique. ■

Sur le Net :
- Le réseau des Amap : www.reseau-amap.org
- Le programme MSC : www.msc.org/fr

Pour le poisson, choisissez-le issu d'élevage biologique ou de pêche durable.

Du spectacle grandiose des falaises d'Étretat au confort douillet d'une chaumière, la Normandie offre toute la palette du plaisir des sens.

Enroulé dans son papier, comme il y a 150 ans, le véritable petit-suisse séduit toujours les jeunes consommateurs, dans un marché où la concurrence est pourtant vive.

LA NORMANDIE, ROYAUME DU…

petit-suisse

Escapade en Normandie où est né ce fromage frais de forme cylindrique, qui continue de faire le bonheur de toutes les générations d'enfants.

Par Henri Yadan

Comme beaucoup de fromages, le petit-suisse a vu le jour un peu par hasard. Dans sa laiterie de Gournay-en-Bray, une petite bourgade de Seine-Maritime, Etienne Pommel, fabriquait en effet des fromages frais non salés enrichis de crème. Et il les vendait enroulés dans une fine bande de papier paraffiné, appelé « papier joseph », afin de favoriser l'absorption du petit-lait et de le garder toujours humide. Dans les années 1850, Charles Gervais, un commis vacher de nationalité suisse employé à la ferme de Mme Hérould, dans le village voisin de Villers-sur-Auchy, eut l'idée de reprendre et de développer cette méthode de fabrication. Celle-ci était pratiquée depuis le Moyen Âge dans le canton de Vaud, en Suisse romande, et plus particulièrement à Payerne où le petit-suisse est nommé « heine ». La nouveauté fut donc d'ajouter un peu de crème dans le lait destiné aux « bondons » de Mme Hérould, fromages à base de lait de vache à pâte molle non pressée et dotés d'une croûte vaguement rougeâtre. Mais les fromages, ainsi enrichis et expédiés vers les halles de Paris par calèche, avaient tendance à coller durant le transport. Charles Gervais repris alors, lui aussi, le système d'emballage d'Etienne Pommel. Pesant 60 g chacun, les petits-suisses furent conditionnés par pack de six ou douze et placés dans de petites caisses en bois. ▶

La race normande et les pâturages de Normandie… Un duo de rêve en matière d'authenticité du goût.

BALADE **GOURMANDE**

À Rouen, la fête du ventre, fait rimer tradition et gourmandise.

SHOPPING

ÉPICERIE FINE DUPONCHEL

Sur les étagères de cette discrète affaire familiale ouverte en 1940, les fruits frais et la gastronomie normande sont au rendez-vous. Corbeilles cadeaux à emporter.

31 rue Rebours Mutel, 76440 Forges-les-Eaux.

LA FERME DE JULIEN

Cette maison des producteurs du pays met un point d'honneur à promouvoir les produits collectés dans plus de 20 fermes environnantes et reçoit toute la famille dans son restaurant où tout est cuisiné avec des produits fermiers.

Carrefour de la Bretagne, 27300 Boissy-Lamberville. Tél. 02 32 46 81 86. www.fermedejulien.com

SE RESTAURER

AU RESTO

Dans un cadre contemporain sobre et raffiné, le chef prépare du flan de fèves au chorizo, du pétillant de camembert fondant et une marmite du pêcheur qui méritent le détour.

4 rue Charles-de-Gaulle, 76220 Gournay-en-Bray. Tél. 02 35 90 00 20. www.auresto.fr

LES AIRELLES

Le restaurant de ce Logis de France est réputé. Commandez sans hésiter le menu du terroir, son rapport qualité prix est vraiment attractif et les patrons très sympas.

2 passage Michu, 76270 Neufchâtel-en-Bray. Tél. 02 35 93 14 60. www.les-airelles-neufchatel.com

SE LOGER

HÔTEL SAINT-AUBIN

Misant sur la modernité et la fonctionnalité, ce 3 étoiles très bien équipé depuis sa réfection offre des chambres doubles confortables, à partir de 72€. Petit déjeuner : 8€.

550 chemin Vert, 76220 Gournay-en-Bray. Tél. 02 35 09 70 97. www.hotel-saint-aubin.fr

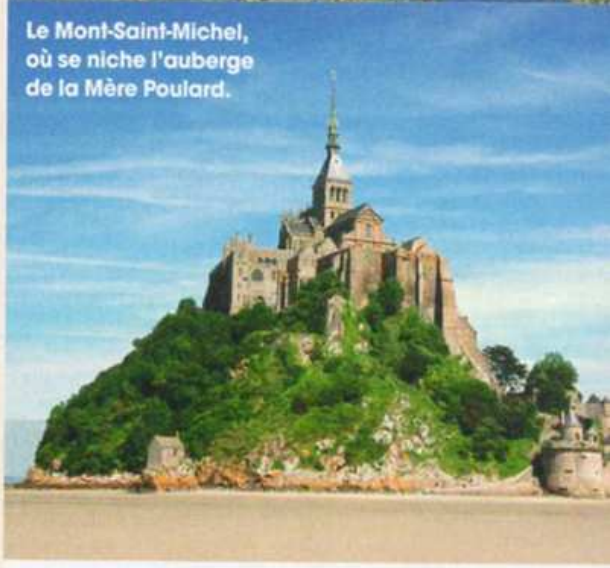
HÔTEL LE CYGNE

En plein centre-ville mais au calme, cette grosse bâtisse classée 2 étoiles propose des chambres doubles proprettes, Wi-Fi compris, à partir de 58€. Petit déjeuner buffet : 7€.

20 rue Notre-Dame, 76220 Gournay-en-Bray. Tél. 02 35 90 27 80. www.lecygne.c.la

À LIRE

« Cuisine normande d'hier et d'aujourd'hui », de Michel Bruneau, éd. Ouest-France, 7€.
Guide Petit Futé Normandie, 10€.



Le Mont-Saint-Michel, où se niche l'auberge de la Mère Poulard.

Puis, ils se retrouvèrent dans des pots individuels à usage unique, jugés plus hygiéniques, et portant l'étiquette « Fromages à la crème Ch. Gervais dits Suisses », laissant croire aux clients qu'ils provenaient de la confédération helvétique. Le succès fut tel qu'une usine vit le jour et sonna la fin de la production fermière au profit du petit-suisse pasteurisé. Aujourd'hui, l'établissement Danone de Neufchâtel-en-Bray produit, à lui seul, plus de 5 milliards de petits pots nature ou aux fruits par an.

À TOUTES LES SAUCES

Pour en avoir mangé au moins une fois durant son enfance, tout le monde connaît le goût inimitable de ce fromage si lisse. Sa texture particulière et son onctuosité

Deauville, son port, ses planches, ses stars, ses coquillages...

sont obtenues après un broyage prolongé et un lent égouttage dans une centrifugeuse. Avec un taux de 60 à 75 % de matières grasses (sur extrait sec) pour un poids moyen actuel de 30 g, cette bouchée crémeuse ne cesse de faire le régal de tous les palais. Ce dessert parfait disponible au rayon frais des supermarchés, dont la version géante est dénommée « double suisse », se déguste généralement en fin de repas, deux par deux. Après l'avoir démoulé de son papier en se mouillant les doigts et déposé sur une petite assiette ou dans un bol, on y ajoute un peu de sucre en poudre mais aussi de la confiture, du miel ou des fines herbes avant de mélanger le tout avec une cuillère. Un vrai rituel ! Très peu onéreux, il est également présent en cuisine car il farcit parfaitement les volailles, évite à un lapin de se dessécher lors de la cuisson lorsqu'il est mélangé à de la moutarde et fait même sensation dans les gâteaux au chocolat. Certains vantent aussi ses qualités comme produit de régime dans sa version 0 % de matières grasses, car il répond à leurs attentes. Onctueux et savoureux, le petit-suisse sait finalement se glisser dans tous nos menus. ■

Adresse utile

COMITÉ RÉGIONAL DE TOURISME DE NORMANDIE
14 rue Charles-Corbeau, 27000 Evreux.
■ Tél. 02 32 33 07 07.
■ www.normandie-tourisme.fr

Gourmandises normandes

Avec un terroir très fertile, cette région multiplie les trésors gastronomiques. À sa table, on trouve de somptueux plateaux de fruits de mer composés d'huîtres d'Isigny-sur-Mer, de crevettes d'Honfleur, de coquilles Saint-Jacques de Grandcamp-Maisy, de moules de Barfleur et de petits homards surnommés Demoiselles de Cherbourg. Le hareng y est même fêté chaque année, au mois de novembre. Au premier rang des spécialités, figurent bien sûr les produits laitiers. Outre le beurre et la crème, voici les fameux fromages... Camembert, neufchâtel, livarot, pont-l'évêque, Boursin, carré de Bray, pavé d'Auge, brique de Lisieux, Coutances, il y en a pour tous les goûts. Sur place, on apprécie l'agneau de pré-salé. Les amateurs se régalent de tripes à la mode de Caen, boudin noir de Mortagne, andouille de Vire ou d'Alençon, lapin au cidre, poulet de la vallée d'Auge et omelette de la mère Poulard. Mais que serait la Normandie sans les pommes ? Avec près de 200 variétés, elles sont partout : tartes, gâteaux, beignets, cidre dont on fait un vinaigre très fruité, pommeau, kir normand, calvados parfumant le sorbet du trou normand qui redonne de l'appétit... Même les poires y ont donné un apéritif pétillant, le poiré. Desserts et friandises y sont innombrables. On goûte à la teurgoule, une variante locale du riz au lait, aux sablés d'Asnelles, de Bayeux, aux berlingots de Falaise, une petite crêpe à la bénédictine, et quelques caramels d'Isigny au beurre salé. ■

1 Le plateau de fromages le plus célèbre du monde. 2 Autre plateau très relevé : celui de fruits de mer. 3 Le cidre et son cousin, le calvados. 4 Le lait et sa sublime crème. 5 Le sablé, pur beurre évidemment.

Ce vignoble offre des vins peu onéreux mais et grande qualité.

CÔTE-ROANNAISE

Vins de plaisir

Au nord du département de la Loire, ce vignoble méconnu, accroché à la montagne, offre des crus aussi attractifs par leur prix que par leur qualité d'ensemble. Par Florent Leclercq

Située à l'ouest et à la même latitude que le Beaujolais, la Côte roannaise a adopté le même cépage, le gamay, qui donne des vins vifs et frais, très parfumés avec une expression intense de fruits rouges ou noirs. Il est particulièrement adapté aux pentes des monts de la Madeleine faites de roches granitiques. Dominant la ville de Roanne, ces monts sont entrecoupés de petites vallées creusées par des rivières très propices à la viticulture. Certains villages de l'appellation, qui couvre à peine 250 ha, ont très bonne réputation, produisent des vins à la fois souples et structurés, alliant vivacité, fruité et minéralité et disposant d'un potentiel de garde de 4 ou 5 ans. Compte tenu de leur caractère et du soin apporté par les vignerons, leur prix semble lui aussi très séduisant.

À découvrir aussi de jolis rosés. ■

BONS ACCORDS

La cuisine des beaux jours

Comme dans le Beaujolais voisin, le gamay donne ici des vins vifs et gais qui s'accordent tout particulièrement à l'air du printemps ou de l'été et aux mets qu'on sert à ces saisons. Ils sont les compagnons privilégiés de la charcuterie fine et des grillades. Leur côté fruité s'accorde aimablement aux viandes blanches ou aux fromages frais. Avec un peu de potentiel et de bouteille, ils accompagnent sans peine les viandes en sauce. Ils se plaisent enfin avec des desserts de fruits rouges.

Notre sélection

❶ CUVÉE TRADITION 2009 DOMAINE DE LA PAROISSE.

LA MOINS CHÈRE

Tiré uniquement de vignes de gamay, puis élevé 6 mois en foudres de chêne. Ce vin frais, rond et structuré offre des parfums d'épices très fins et des saveurs de fruits rouges intenses. Servi à 15 °C, il s'apprécie sur de la charcuterie fine, des grillades ou des viandes blanches.

Prix : 4,30 €. Tél. 04 77 64 26 10.

❷ LES VIELLES VIGNES 2009 DOMAINE ROBERT SÉROL.

100 % gamay. Robe grenat. Nez expressif de fruits rouges et noirs, notes d'épices et minérales. Rond et long en bouche, avec un fruité intense et des tanins soyeux. Il peut se garder quelques années. Servir à 15 °C sur des viandes en sauce, des mets accompagnés de champignons ou des fromages fins.

Prix : 6,15 €. Tél. 04 77 64 44 04.

❸ CUVÉE N°6 2010 DOMAINE DES POTHIERS.

Élaboré entièrement à partir de gamay saint-romain et mis en bouteille sans filtration. Ses arômes de fleurs et de fruits rouges s'accomplissent dans une bouche ronde et suave avec une touche de minéralité. Servir à 14 °C sur grillades, volailles ou fromages fermiers.

Prix : 7,20 €. Tél. 04 77 63 15 84.

Gressins feuilletés au fromage et aux deux sésames

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

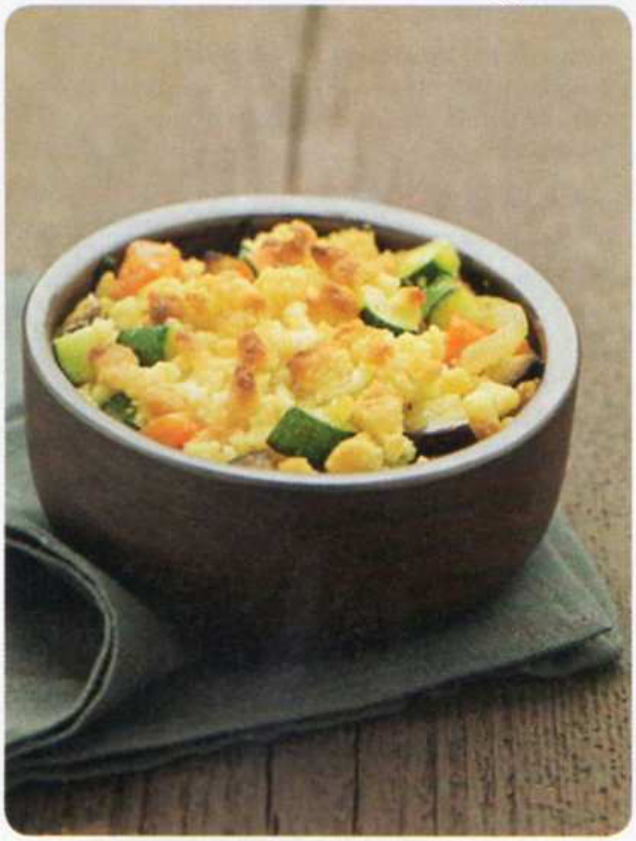
Croquettes panées au chèvre et aux fruits secs

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE

Crumble de légumes

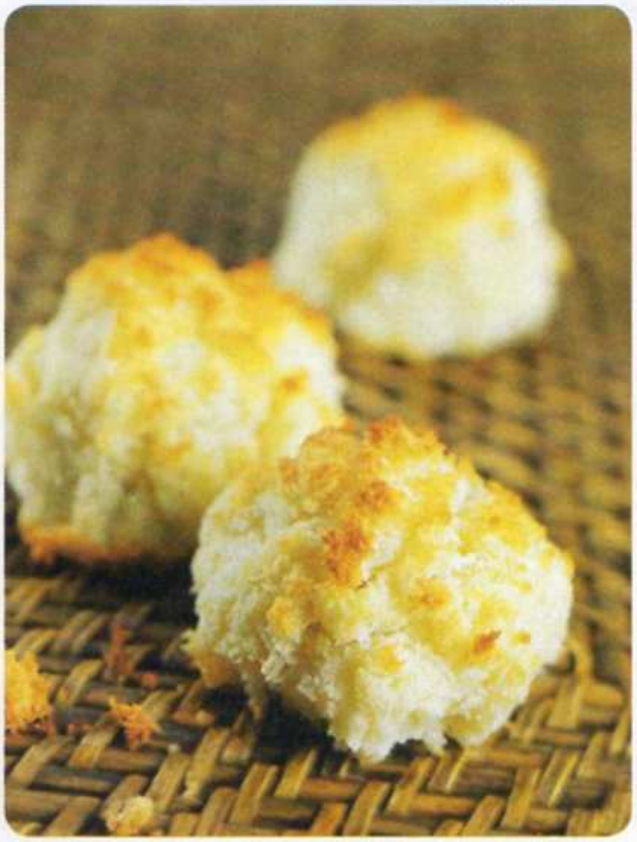
Vie pratique Gourmand



PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Rochers à la noix de coco

Vie pratique Gourmand



DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Croquettes panées au chèvre et aux fruits secs

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes | Repos 1 heure

- **4 fromages de chèvre type crottin**
- **2 œufs** • **100 g de chapelure**
- **1 c. à soupe de raisins blonds**
- **1 c. à soupe de pignons de pin**
- **bain de friture** • **sel et poivre**

1 Coupez les crottins en deux dans l'épaisseur. Parsemez 4 demi-fromages de raisins et de pignons de pin. Reconstituez les crottins en appuyant bien les 2 parties.
2 Battez les œufs dans une assiette creuse. Salez et poivrez. Versez la chapelure dans une autre assiette. Roulez les crottins tout d'abord dans les œufs, puis dans la chapelure. Laissez reposer 1 heure.
3 Chauffez le bain de friture. Faites frire les crottins 4 à 5 minutes dans le bain de friture. Les croquettes doivent être bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et servez chaud avec une salade.

Gressins feuilletés au fromage et aux deux sésames

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- **230 g de pâte feuilletée**
- **20 g de gruyère râpé**
- **1 c. à café de graines de sésame blanches**
- **1 c. à café de graines de sésame noires**
- **fleur de sel**

1 Préchauffez le four à th. 7–210 °C. Coupez la pâte feuilletée en petits rectangles de 6 cm de long sur 1 cm de large.
2 Parsemez-les de fromage râpé, des graines de sésame et de fleur de sel.
3 Posez les gressins sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent blonds.

CONSEIL : ***vous pouvez aussi parsemer les gressins d'herbes séchées comme le thym, le romarin ou l'origan.***

Rochers à la noix de coco

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson 15 minutes

- **2 blancs d'œufs**
- **250 g de noix de coco en poudre**
- **180 g de sucre en poudre**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Mélangez le sucre avec la poudre de noix de coco.
2 Battez les blancs en neige ferme. Ajoutez la poudre de noix de coco sucrée et mélangez.
3 Façonnez à la main des petits rochers. Placez-les sur la tôle du four préalablement chemisée de papier sulfurisé.
4 Enfournez pour 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit juste doré. Laissez refroidir.

CONSEIL : ***pour mieux les conserver, placez ces rochers dans une boîte métallique.***

Crumble de légumes

Pour 4 personnes | Préparation 20 minutes | Cuisson 45 minutes

- **2 courgettes** • **2 carottes** • **1 aubergine**
- **1 oignon** • **100 g de beurre** • **60 g de parmesan**
- **150 g de farine** • **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Épluchez et émincez l'oignon. Lavez, séchez les courgettes et l'aubergine. Pelez les carottes. Coupez les légumes en petits dés.
2 Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons avec les dés de légumes. Salez, poivrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.
3 Préparez la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts la farine, le beurre en parcelles, le parmesan, le sel et le poivre. Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
4 Mettez les légumes dans un plat à four et parsemez-les de pâte à crumble. Enfournez pour 20 minutes, la croûte doit être dorée. Servez aussitôt.

CONSEIL : ***vous pouvez réaliser ce plat avec tous les légumes de saison en les faisant précuire.***

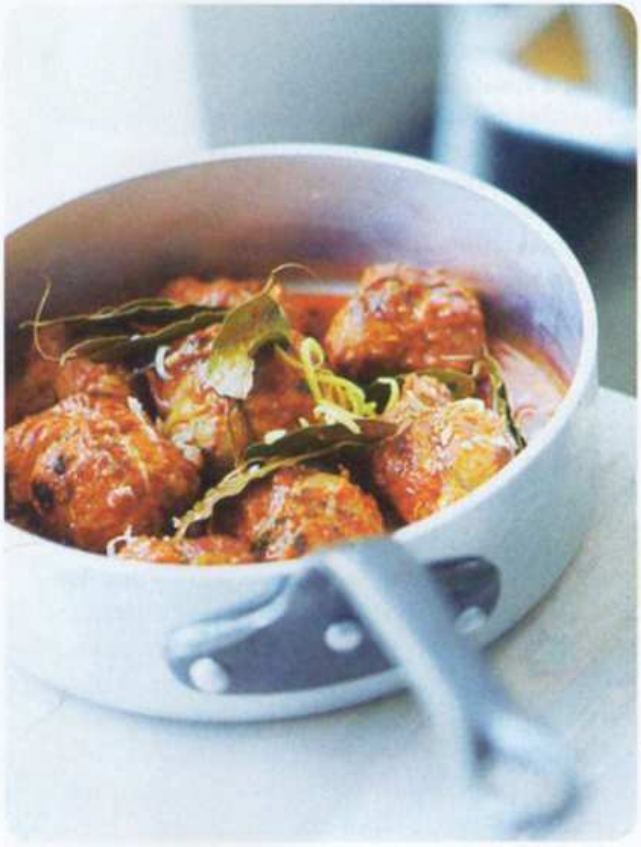
Sushis au saumon

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ABORDABLE

Paupiettes façon osso-buco

Vie pratique Gourmand



PLAT | FACILE | ABORDABLE

Minicakes aux fruits secs

Vie pratique Gourmand

DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Crème à la vanille

Vie pratique Gourmand

DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE

Paupiettes façon osso-buco

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 1 h 10

- **4 escalopes de veau très fines**
- **200 g d'épaule de veau**
- **2 oignons**
- **3 feuilles de laurier**
- **50 g de parmesan râpé**
- **1 boîte de tomates concassées (238 g)**
- **25 cl de bouillon de légumes**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **1 c. à soupe de concentré de tomate**
- **1 c. à soupe de farine**
- **sel et poivre**

1 Pelez et émincez l'oignon. Coupez l'épaule en petits morceaux et hachez-la. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte, faites-y revenir 1 minute la moitié des oignons avec la viande hachée, salez et poivrez. **2** Étalez les escalopes sur le plan de travail, coupez-les en deux et répartissez le hachis. Formez des paupiettes en rabattant les côtés et attachez-les avec de la ficelle. **3** Chauffez le reste d'huile dans la cocotte et faites-y dorer les paupiettes de toutes parts. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, le bouillon de légumes, le laurier, le reste d'oignons et le parmesan. Salez, poivrez et laissez mijoter 1 heure. **4** Servez avec des pâtes fraîches.

Sushis au saumon

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 15 minutes | Attente 1 heure

- **300 g de filet de saumon**
- **3 feuilles de nori**
- **4 brins de ciboulette**
- **300 g de riz spécial sushi**
- **75 g de sucre**
- **5 cl de vinaigre de riz**
- **1 c. à soupe de graines de sésame**
- **½ c. à café de sel fin**

1 Lavez le riz plusieurs fois et laissez-le égoutter 30 minutes. Mettez-le dans une casserole avec 75 cl d'eau froide. Couvrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux à partir de l'ébullition. Laissez reposer 30 minutes. **2** Mélangez le vinaigre, le sel, le sucre et faites chauffer 1 minute à feu doux. Remuez délicatement le riz pour séparer les grains tout en l'arrosant de sauce au vinaigre. Couvrez d'un linge humide pour que le riz ne sèche pas. **3** Coupez le saumon en lamelles de 5 x 2 cm sur 1 cm d'épaisseur et les feuilles de nori de la même taille. **4** Formez des boulettes de riz allongées en les pressant dans le creux d'une main. Faites adhérer les feuilles de nori d'un côté et les lamelles de saumon de l'autre. **5** Parsemez par moitié les sushis de ciboulette ciselée et de graines de sésame. Servez avec de la sauce soja japonaise, du wasabi et du gingembre mariné et égoutté.

Crème à la vanille

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes

- **3 œufs + 2 jaunes**
- **20 cl de lait**
- **20 cl de crème fleurette**
- **60 g de sucre en poudre**
- **1 sachet de sucre vanillé**

1 Préchauffez le four à th. 6–180 °C. Mélangez le lait avec la crème dans une casserole. Faites bouillir en remuant et laissez réduire d'un tiers. Ajoutez les sucres et mélangez.
2 Battez au fouet les œufs entiers et les jaunes dans un saladier. Versez en filet le lait à la crème et mélangez. Passez à travers un tamis.
3 Répartissez la crème dans des petits pots allant au four. Mettez-les dans un bain-marie et enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

CONSEIL : ***vous pouvez remplacer la vanille par des zestes de citron ou d'orange.***

Minicakes aux fruits secs

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 25 minutes

- **1 œuf**
- **8 cl de crème liquide**
- **125 g de farine**
- **50 g de sucre**
- **50 g de raisins secs**
- **1 tasse de thé**
- **1 sachet de levure**
- **1 pincée de sel**

1 Mettez à tremper les raisins dans le thé. Préchauffez le four à th. 6–180 °C.
2 Fouettez le sucre avec l'œuf dans un saladier. Ajoutez la farine, la levure, la crème liquide, le sel, les raisins égouttés et mélangez.
3 Versez la préparation dans un moule en silicone à petits cakes ou dans des caissettes. Enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

CONSEIL : ***en saison, mettez des fruits frais. Vous pouvez faire tremper les raisins dans du rhum si ce n'est pas une recette pour les enfants.***

Salade bien-être au quinoa

Vie pratique Gourmand

ENTRÉE | FACILE | ÉCONOMIQUE | **323** KCAL / PERS.

Dorade rose aux piments et ciboule

Vie pratique Gourmand

PLAT | FACILE | ABORDABLE | **396** KCAL / PERS.

Mille-feuille croustillant de poulet aux tomates

Vie pratique Gourmand

PLAT | FACILE | ÉCONOMIQUE | **288** KCAL / PERS.

Glace au yaourt

Vie pratique Gourmand

DESSERT | FACILE | ÉCONOMIQUE | **294** KCAL / PERS.

Salade bien-être au quinoa

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes | Attente 30 minutes

- **240 g de quinoa**
- **2 tomates**
- **½ concombre**
- **1 échalote**
- **1 citron**
- **3 tiges de menthe**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Rincez abondamment le quinoa sous l'eau froide et faites-le cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le et rafraîchissez-le. Laissez-le s'égoutter et refroidir dans une passoire.
2 Lavez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits cubes. Épluchez le concombre une bande sur deux, ôtez les graines et coupez-le en petits dés. Lavez et séchez la menthe. Effeuillez-la et ciselez-la finement. Pelez et émincez l'échalote.
3 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Pressez le citron. Arrosez la salade du jus de citron et d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais au moins 30 minutes avant de servir, pour que le quinoa s'imprègne des saveurs des autres ingrédients.

Dorade rose aux piments et ciboule

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Cuisson : 15 minutes | Marinade 30 minutes

- **4 dorades roses portion**
- **2 petits piments rouges**
- **4 brins de ciboule**
- **2 c. à soupe de sauce soja**
- **3 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivres mélangés**

1 Demandez au poissonnier de vider et d'écailler les dorades. Lavez, séchez et émincez les brins de ciboule. Coupez les piments en rondelles.
2 Mélangez dans un plat creux la sauce soja avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
Incisez les dorades avec un couteau tranchant sur les 2 faces. Placez-les dans la marinade pour 30 minutes.
3 Huilez une plancha ou une plaque en fonte et faites-la chauffer. Disposez-y les dorades et faites-les cuire 5 à 7 minutes, suivant la grosseur, salez et poivrez. Retournez-les et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes.
4 Mettez les dorades dans les assiettes, parsemez-les de ciboule et de piment. Servez aussitôt avec le reste de la marinade.

Glace au yaourt

Pour 4 personnes | Préparation 10 minutes | Turbinage 15 minutes | Congélation 3 heures

- **4 yaourts nature**
- **20 cl de crème liquide entière très froide**
- **100 g de sucre glace**
- **4 grappes de groseilles**

1 Montez la crème liquide en chantilly. Dès qu'elle commence à prendre, incorporez petit à petit le sucre glace sans cesser de fouetter. Ajoutez les yaourts et fouettez de nouveau.
2 Versez la préparation dans une sorbetière et faites turbiner 15 minutes. Placez 3 heures au congélateur.
3 Au moment de servir, formez des boules de glace et décorez de grappes de groseilles.

Mille-feuille croustillant de poulet aux tomates

Pour 4 personnes | Préparation 30 minutes | Cuisson 25 minutes

- **3 blancs de poulet**
- **150 g d'épinards**
- **8 tomates cerise**
- **2 pommes de terre**
- **1 oignon rouge**
- **1 citron**
- **3 brins de basilic**
- **1 œuf**
- **2 c. à soupe d'huile de tournesol**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1 Faites cuire les blancs 20 minutes à la vapeur. Lavez et séchez les épinards. Pelez et émincez l'oignon. Prélevez des zestes fins du citron et pressez-le. Mélangez jus et zestes, huile d'olive et basilic ciselé. **2** Pelez, râpez les pommes de terre avec une grosse râpe, séchez-les dans un linge. Mélangez-les dans un saladier avec l'œuf et l'oignon, du sel et du poivre. **3** Chauffez l'huile de tournesol dans une poêle. Aplatissez très finement 1 cuillerée à soupe de préparation aux pommes de terre. Faites cuire ainsi 8 paillassons 1 minute sur chaque face. Égouttez sur du papier absorbant. **4** Coupez les tomates cerise en deux et chaque blanc de poulet en trois. Sur une assiette, montez 1 paillasson, 1 morceau de poulet, 1 feuille d'épinard, ½ tomate, faites un nouvel étage de la sorte et terminez par 1 morceau de poulet et 1 feuille d'épinard. Arrosez de vinaigrette. Servez tiède.

Anciens numéros

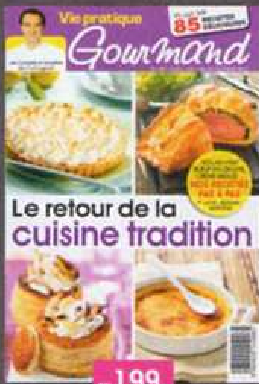
Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Vie pratique Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...



N°199

N°200

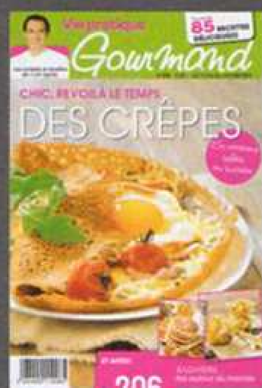
N°201

N°202

N°203

N°204

N°205



N°206

N°207

N°208

N°209

N°210

N°211

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60732 Sainte Geneviève cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

- ❑ 199 x........ ❑ 200 x........ ❑ 201 x........ ❑ 202 x........ ❑ 203 x........
- ❑ 204 x........ ❑ 205 x........ ❑ 206 x........ ❑ 207 x........ ❑ 208 x........
- ❑ 209 x........ ❑ 210 x........ ❑ 211 x........

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de ....**€ par :**

- ❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE
- ❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP212

Mes coordonnées

Nom : ________________

Prénom : ________________

Adresse : ________________

____

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : ________________

Téléphone : ________________

e-mail : ________________

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

❑ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires.

*(source DSH : OJD 2009/2010 : ventes du numéro cumulées sur une année)

NOUVEAU ! À LA CAISSE DE VOTRE SUPERMARCHÉ

féminin
le magazine qui vous simplifie la vie

Le magazine 100% malin, 100% complice et 100% positif !

1,20 € seulement

féminin
le magazine qui vous simplifie la vie

En vente tous les 15 jours exclusivement dans votre supermarché ou hypermarché préféré

Vie pratique Gourmand

68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
Com-Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Catherine Moreau
Rédactrice en chef : Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaires de rédaction : Laurent Dibos, Élisabeth Patry, Julien Sauvage, Isabelle Tondu, Olivier Vignancour
Service photo : Malgorzata Dobrska, Camile Hiro

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur délégué commercial et marketing : Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Responsable promotion : Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45
Directrice commerciale adjointe : Martine El Kouhi (Tél. 01 73 05 64 10, melkouhi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle : Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr) Anne-Charlotte Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeune@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution : Sandrine Lenoir (Tél. 01 73 05 65 07, slenoir@prisma-presse.com)

FABRICATION : Bruno Matillat

DIRECTION
Président : Robert Sandmann
DGA des publications : Nicolas Sauzay
DGA finance : Marie Guiton
DRH et directeur juridique : Richard Karacian
Directrice d'édition : Stéphanie Hauville
Conseiller : Cyril Lignac

Impression : Didier Mary 77440 Mary-sur-Marne
Photogravure : Com-Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

VIE PRATIQUE GOURMAND
est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
68 rue Marjolin
92309 Levallois-Perret Cedex
Actionnaire principal : Axel Springer France
CPPAP : 1109 K 85643
ISSN : 1964-9924. Dépôt légal : avril 2011

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Robert Sandmann

OJD PRESSE PAYANTE 2009
Audipresse

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

PROCHAIN NUMÉRO

DÈS LE 21 AVRIL

PAPILLOTES, VAPEUR…

BOOSTEZ LES SAVEURS AVEC LES CUISSONS SAINES !

CARNET D'ADRESSES

- **A la mère de famille :** www.lameredefamille.com
- **Anne-Sophie Pic :** 04 75 44 15 32 www.pic-valence.fr
- **Arnaud Delmontel :** 01 48 78 29 33
- **Arnaud Lahrer :** www.arnaud-lahrer.com
- **Bodum :** www.bodum.com
- **Casa :** www.casashops.com
- **Chocolats JC Rochoux :** www.jcrochoux.fr
- **Chocolats Révillon :** www.papillotesrevillon.fr
- **Comptoir de famille :** 04 74 83 56 66
- **Dalloyau :** www.dalloyau.fr
- **Fauchon :** www.fauchon.com
- **Guy Degrenne :** 02 31 66 44 52
- **Hôtel Le Meurice :** www.meuricehotel.fr
- **Ikea :** 0 825 10 30 00
- **Jadis et gourmande :** www.jadisetgourmande.fr
- **La Carpe :** 01 47 427 325
- **Lindt :** www.lindt.com
- **Maisons du monde :** 02 51 71 17 17
- **Monoprix :** www.monoprix.fr

- **Remerciements :** Éditions Flammarion, Éditions Mango, Éditions Solar, Hachette Pratique, Éditions Larousse, Éditions Gründ, Artémis éditions.

CRÉDITS PHOTOS Couverture : Viel/Sucré Salé. P 3: Barbro Bergfeldt/Fotolia, Sirois/Sucré Salé. P 9: Yvonne Bogdanski/maehe/Christian Jung/Olga Lyubkin/Alexandr Stennikov/Fotolia, Thinkstock. P 10: matka wariatka/Fotolia. P 11: Joerg Mikus/Barbro Bergfeldt/Hamster Man/FOOD-micro/Fotolia. P 12: sutsaiy/Fotolia. P 13: Navete/Vins de Saint Chinian, Noix de macadamia/Le Grand Noyer, Agneau Saint George, Claude Heriteau/CNIEL. P 18: mangostock/Amy Walters/Fotolia. P 19: FOOD-micro/Fotolia. P 20: Edyta Pawlowska/Fotolia. P 22-23, 27, 32, 37: Viel/Sucré Salé. P 23, 39: Amiel/Sucré Salé. P 24: Eléonore H/Nimbus/Fotolia. P 25: Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 26: Poisson d'Avril/Sucré Salé. P 28: Sirois/Riou/Sucré Salé. P 29: Deegreaux/Sucré Salé. P 33: Subiros/Sucré Salé. P 36: Vaillant/Sucré Salé. P 38: Fleurent/Sucré Salé. P 46: Riou/Sucré Salé. P 47: P 48: rgbespace/Liv Friis-larsen/Fotolia. P 49: Dmitry Ersler/Fotolia. P 51: skala/Fotolia. P 52: Bichon/Sucré Salé. P 53: Thinkstock. P 54: Thys Supperdelux/Sucré Salé, saramis/Fotolia. P 56: Laurent Renault/Fotolia, Doréoc. P 57: JC Amiel/Marie Letourné/Florence Reynaud/Dorian Nieto/JL Viel/Iwanon pour Doréoc. P58: Digital Vision/Thinkstock. P 59: Kuttan/Fotolia. P 60: Stockbyte/Thinkstock. P 61: Oscar Pinto Sanchez/Fotolia. P 65: A. Gauthier/Parmesan Reggiano. P 66: Agneau Presto. P 68: W. Ledeuil/Réglait. P 69: PL Viel/V. Drouet/CIP. P 70: Riaza. P 71: Iwanon/Fourcade/Qualité des Landes. P 72: ASMI. P 73: Ducros. P 74: Saint Jean. P 75: Y. Bagros/V. Lhomme/Lapin de France. P 76: Wilana. P 77: Carré Frais. P 78: Carte d'Or. P 79: Sopexa. P 80: Thinkstock. P 81: LanaK/Fotolia. P 82: saramis/Fotolia, Jupiterimages/Thinkstock. P 83: Lew Robertson/Fancy/Photononstop, Martin Poole/Thinkstock, WavebreakMediaMicro/Fotolia. P 84: Claude Coquilleau/pp75/Fotolia. P 85: M.Stive/CNIEL, Nicolas Dieppedalle/Fotolia. P 86: L. Williamson/CRT Normandie, lamax/Marina Ignatova//Fotolia. P 87: Alcel Vision/rdnzl/Jean-Luc Ginzlet/DjiggiBodgi/Illustrez-vous/Fotolia. P 89: Thys Supperdelux/Viel/Subiros/Sucré Salé. P 91: Biloc/Sucré Salé. P 95: Radvanzet/Court/Caste/Sucré Salé. P 97: Studio Azanbe/Eric Reithel pour Lexieur. P 98: Alina Gadowska/Kati Molin/Fotolia. Photos de Cyril Lignac: Greg Soussan.

Par Danièle Maréchal

Un conte de Pâques*

Mon petit almanach des savoirs et saveurs d'hier et d'aujourd'hui

En son royaume, heureux depuis quarante carêmes, le roi respecte la coutume de manger des œufs le jour de Pâques, manière de symboliser la résurrection du Seigneur. Il a déjà goûté 40 façons de les accommoder, il veut autre chose et requiert son cuisinier. L'homme est instruit des mystères du monde : « Sire, vous devez manger des œufs. L'œuf est un manger divin. Il contient la substance d'une vie entière. Pour les Latins, il était le résumé du monde et, selon les Grecs, l'univers était né d'un œuf pondu par la Nuit aux ailes noires. Quant à moi, je me demande si notre terre n'est pas un œuf gigantesque dont nous habitons la coque, le jaune étant le feu central, la vie du globe. » Le roi, maussade, se moque de la science. Il mande son mage Nébuloniste, qui le ravit en lui proposant un apologue :

Princesses, voici mon cadeau, dit une petite vieille toute ridée : trois œufs semblables contenant le bonheur qui vous est réservé dans votre vie. L'aînée le mangea, ce fut un moment exquis, elle n'avait jamais goûté aussi divinement bon. La puînée le goba et suspendit la coque transparente, le soleil passant à travers l'irisait de ses sept couleurs, c'était scintillement et chatoiement continuels. La princesse y trouva une joie profonde. La cadette glissa le sien dans la basse-cour et il en sortit un oiseau extraordinaire coiffé d'une huppe gigantesque, aux ailes bariolées, à la queue parsemée de taches étincelantes qui ne tarda pas à pondre des œufs semblables à celui d'où il était né. La princesse avait trouvé un bonheur sans fin.

Alors la figure du roi s'éclaire, il comprend tout, mais ne veut pas être le seul heureux. « De par tout le royaume, il est interdit de manger des œufs, on les fera couver. » Ce décret met le royaume à sang car de grandes querelles éclatent entre les partisans du plaisir immédiat et les couveurs d'œufs. Le bon roi s'en arrache les cheveux, mais le cuisinier trouve la solution qui le tire de sa peine : « Sire, faites couver vos œufs si vous ne voulez plus les manger, mais laissez vos sujets ne pas être heureux. » Retrouvant sa joie de vivre, le roi sage annule la loi et décore son maître queux qui finit de le déconvertir. À Pâques suivant, il lui servit des œufs accommodés à la quarante et unième manière… des œufs rouges, couleur de vie, joie, amour.

**D'après « Le Conte des œufs », de Marcel Schwob (1867-1905).*

ÇA VIENT D'OÙ ?

TRADITIONS PASCALES

- **L'EAU DE PÂQUES.** Au Québec, père et enfants allaient chercher de l'eau dans une rivière avant le lever du soleil, sinon elle n'était plus pure. Elle était censée guérir des maladies, protéger la maison et la famille des dangers et mauvais esprits.
- **PIGNATA PASCALE.** Au Mexique, on suspend la pignata, marmite de terre cuite décorée, bourrée de gourmandises. Elle symbolise le mal devant être détruit à coups de bâton pour que les œufs et fruits enclos, symboles du bien, échoient aux combattants dont les yeux sont bandés.
- **MONA DE PASCUA.** En Catalogne, la coutume veut qu'après les privations du carême, les parrains offrent aux enfants la Mona de pascua, un biscuit couvert de vrais œufs décorés à la main.

EST-CE QUE LA MAMAN D'UN ŒUF DE PÂQUES C'EST LA POULE EN CHOCOLAT ?

LA NOCCIOLATA DE RIGONI

Issue d'une recette exclusive et artisanale élaborée par Rigoni di Asiago, Nocciolata est une crème de cacao et de noisettes onctueuse, savoureuse et légère. C'est un produit sain, sans arôme de synthèse ni conservateurs, entièrement composé d'ingrédients biologiques : noisettes d'Italie soigneusement sélectionnées, cacao maigre de Saint-Domingue et vanille de Madagascar. Elle ne contient pas de graisses hydrogénées (acide gras trans) ni d'huile de palme. Sa saveur et sa texture uniques sont le résultat d'un lent processus de fabrication de près de 60 heures, indispensable pour restituer toute la saveur des noisettes et du chocolat.

En vente en magasins spécialisés, au rayon bio des grandes surfaces et sur www.rigonidiasiago.com À partir de 3,15 € (270 g) et à partir de 3,85 € (350 g).

GÜ DESSERTS

Gü élargit sa gamme café gourmand avec sa première recette… aux fruits rouges ! Le dernier né de la famille : l'onctueux au cassis & framboises. Ce nouveau trio fruité, léger et élégant offre toute la douceur d'une onctueuse crème au cassis de Bourgogne révélée par les saveurs acidulées d'une purée de framboises… Un contraste qui saura, par sa fraîcheur, séduire les adeptes de sensations gourmandes ! Une pause café gourmand 100 % fruitée à savourer en toute impunité.

Prix de vente conseillé : 2,80 €. En vente chez Cora, Géant, Casino et E. Leclerc. www.gudesserts.fr

AU CŒUR DE LA CUISINE BORDELAISE AVEC LA CROIX D'AUSTÉRAN

Le vin rouge La Croix d'Austéran célèbre actuellement, dans les magasins participants, la cuisine de son terroir au travers de recettes typiquement bordelaises et de bons de réduction sur les bouteilles. Une belle occasion pour inviter autour d'une table vos proches et savourer de bons petits plats bordelais. La Croix d'Austéran affirme sa différence par la qualité originelle du raisin. Son expression jeune et affirmée donne un vin gouleyant et frais pour de véritables moments privilégiés. Par ses arômes de fruits rouges frais, il développe une jolie rondeur en bouche et beaucoup de souplesse.

Prix moyen constaté : 3,40 €*, en vente en GMS. www.croix-austeran.fr

**Prix de vente fond de rayon – IRI Secodip – CAM/P13/10*

KINDER BUENO : 20 ANS DE PLAISIR LÉGER

La marque Kinder Bueno est née au début des années 1980. Elle a été lancée sur le marché français en 1991. Kinder Bueno, une histoire de 20 ans, l'histoire commence avec une simple idée de Michele Ferrero : proposer une recette chocolatée inspirée du savoir-faire pâtissier tout en révélant des sensations uniques. Il a voulu procurer une sensation de légèreté différente de celles des produits alors proposés sur le marché. Pari réussi. C'est grâce à sa recette irrésistible, légère et fondante, tellement différente des barres énergétiques, que Kinder Bueno a assuré son succès.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Cassegrain

Flageolets délicatement cuisinés, un fondant incomparable.

Cassegrain, une autre idée du légume.

www.cassegrain.com

AGENCE DUFRESNE CORNUAN SCARLETT - Suggestion de présentation

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR